

Министерство образования и науки российской федерации  
Министерство образования Саратовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Саратовской  
области  
«Ивантеевский техникум агропромышленных технологий и управления».

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБПОУ СО  
«ИТАТиУ»  
Кузовенкова И.Н.-----  
2023-2026уч.год.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
спортивной секции волейбола

Реализация программы: 3 года

Образовательная область:	физическая культура
Учебная дисциплина:	физическая культура
Вид программы:	адаптированная
Тип:	дополнительное образование
Направленность программы:	физкультурно-спортивная
Форма организации программы:	групповая
Степень образования:	для II, III ступени образования

Составил: *Лукьяненко А.Н.*  
руководитель физического воспитания.

с. Ивантеевка. 2023 г.

## Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В данной программе огромное место отведено воспитательной, игровой и соревновательной деятельности, которые основаны на применении физических упражнений и выражаются в активном стремлении занимающихся всесторонне и гармонично совершенствовать свое тело, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

Перед занятиями все учащиеся проходят медицинское освидетельствование у врача и получают соответствующее разрешение.

Учебно-тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку.

В занятия общей физической подготовки обязательно включаются беговые, прыжковые и метательные упражнения из раздела легкой атлетики, спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис.

В занятия специальной физической подготовки регулярно используются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (мышц верхнеплечевого пояса), ног (прыгучесть), развитие специальной силы, ловкости и гибкости, игровой выносливости волейболиста. Бег «змейкой», челночный бег, бег со сменой направления вперед, боком, спиной, с поворотами, остановками, прыжками и падениями, активным выходом к сетке с имитацией направлений ударов. Метание набивных мячей над головой, двумя руками из-за головы и броски. Учебные игры в малых составах (3х3, 2х2) из трех-пяти партий для развития общей игровой выносливости.

Обучая технике и тактике волейбола, нужно добиваться активной, разнообразной, точной, тактически гибкой игры в быстром темпе с широким использованием завершающих ударов на взлете (с коротких и длинных ускоренных передач в зоне нападения, а также стойкой и активной защиты).

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством. С первых занятий волейболист должен овладеть разнообразной и пластичной техникой, богатой вариативности движений в зависимости от различных игровых ситуаций. Расширять свой двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.

Занимающиеся должны регулярно совершенствовать технику и тактику игры в составе команды, которая должна систематически тренироваться и выступать на соревнованиях.

Учебно - тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку спортсменов.

**Цель** – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

### **Задачи:**

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.
4. Совершенствование техники владения мячом и тактики игры.
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами мини волейбола и волейбола.
6. Изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактики и правилах игры в волейбол.
7. Подготовка учащихся к участию в муниципальных соревнованиях.

## **Содержание программы**

Программа спортивной секции волейбол рассчитана для учащихся 1-4 курсов. В группе могут заниматься и юноши.

Набор в группу производится свободно, по желанию. Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе (как с успевающими, так и с отстающими).

***Общее количество часов в год*** – 74 ч.

***Периодичность занятий*** – 1 раз в неделю по 2 часа.

***Количество часов в неделю*** – 1 часа.

**Теоретические занятия.** На теоретическую часть материала отводится 12 – 15 минут на каждом занятии.

***Физическая культура и спорт.*** Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения. Организация внеклассных спортивных мероприятий в школе, во дворе, дополнительном объединении.

***Краткий обзор развития волейбола.*** Описание игры, ее возникновение и развитие.

***Гигиенические сведения.*** Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на открытой площадке. Временные противопоказания занятиям. Врачебный контроль, предупреждение травм. Утомление и переутомление.

***Оборудование мест занятий.*** Площадка для игры. Разметка и ее назначение.

***Организация и проведение соревнований.*** Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований.

**Практические занятия.** Акробатические перекаты назад, кувырок назад, через плечо. Прыжки в длину, вверх с места. Бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед и в сторону. Бег с изменением направления и скорости. Имитационные движения кистями и руками на передачу, нападающий удар.

***Техника и тактика игры.*** Основные приемы игры волейбол: прием двумя снизу и нижняя прямая подача. Ожидание мяча в своей зоне, выход на мяч с выполнением в стойке волейболиста прием мяча двумя снизу, передача мяча через сетку, на сторону противника. Передача двумя снизу в стенку на расстоянии 2-3 м. на многократность. Передача двумя снизу в парах, тройках на многократность. Прием подач и нападающих ударов. Нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование: одиночное и групповое. Защитные действия. Прием подач и нападающих ударов.

В период обучения по данной программе отслеживается результативность технических и тактических действий учащихся.

В качестве оценивания используются контрольные испытания, тестирование, зачеты, соревнования.

№ раздел а и темы	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	теори я	практи ка
<b>I.</b>	<b><i>Теоретические сведения</i></b>		8		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	групповая		2	
2.	Гигиенические знания и навыки, закаливание.	групповая		1	
3.	Врачебный контроль.	групповая		1	
4.	Утомление и переутомление.	групповая		1	
5.	Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения.	групповая		1	
6.	Возникновение и развитие волейбола.	групповая		1	
7.	Правила игры, организация соревнований.	групповая		1	
<b>II.</b>	<b><i>Практические действия</i></b> <b>Общая физическая подготовка</b>				
1.	Бег (челночный бег, с ускорением из различных И.П., по зрительному сигналу, рывки с места)	по подгруппам			4
2.	Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).	индивидуально			4
3.	Метание мячей в цель с места и в движении.	по подгруппам			2
4.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Бегуны», «Котел», «Третий лишний», «Удочка», «Салки».				4
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>				
1.	Развитие скоростных способностей.	групповая			4
2.	Развитие силовых способностей.	по подгруппам			4
3.	Развитие выносливости.	групповая			4
4.	Развитие координации.	по			4

		подгруппам			
5.	Развитие прыгучести.	по подгруппам			4
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактические действия и навыки</b>				
1.	Действия без мяча.	индивидуально			4
2.	Подача мяча.	по подгруппам			6
3.	Прием мяча и передача.	по подгруппам			8
4.	Нападающий удар, блокирование.	по подгруппам			8
5.	Учебные игры, соревнования.				8
Итого часов:			8		66

### Наименование темы занятия

1. Челночный бег, бег с ускорением из различных И.П.
2. Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).
3. Прием мяча и передача.
4. Развитие силовых способностей.
5. Развитие выносливости.
6. Действия без мяча.
7. Прием мяча и передача.
8. Подвижные игры «Вызов номеров», «Бегуны».
9. подача мяча.
10. Развитие координации.
11. Нападающий удар, блокирование.
12. Развитие прыгучести.
13. Действия без мяча.
14. Метание мячей в цель с места и в движении.
15. Развитие скоростных способностей.
16. Учебная игра – соревнование.
17. Нападающий удар, блокирование.
18. подача мяча.
19. Развитие силовых способностей.
20. Прием мяча и передача.

21. Учебная игра – соревнование.
22. Развитие координации.
23. Нападающий удар, блокирование.
24. Подвижные игры «Котел», «Третий лишний», «Удочка», «Салки».
25. Учебная игра – соревнование.
26. Развитие выносливости.
27. Нападающий удар, блокирование.
28. Челночный бег, бег с ускорением из различных И.П.
29. Подача мяча.
30. Развитие скоростных способностей.
31. Прием мяча и передача.
32. Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).
33. Развитие прыгучести.
34. Учебная игра – соревнование.
35. Учебная игра – соревнование.

## **Контрольные тесты-испытания**

### **1.Бег с изменением направления (по 6м x 5 раз )**

Юноши: 10,1-10,6-11,2

Девушки: 11,1-11,7-12,1

### **2.Прыжок вверх**

Юноши: 59см-56см-52см

Девушки: 50см-45см-40см

### **3.Метание набивного мяча**

Юноши: 9м-8,50м-7,50м

Девушки: 6,20м-5,90м-5,50м

### **4.Верхняя прямая подача**

8 попаданий из 10 - отл.

6-7 из 10 – хор.

5 из 10 – удов.

### **5.Передача на точность (попадание в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска)**

7 попаданий из 10 – отл.

6 из 10 – хор.

4 из 10 – удов.

## Список литературы

1. Сайфуллин Н.Т., авторская учебная программа по физкультуре, ориентированная на спортивно-рекреационное направление, углубленного изучения игры в волейбол. -Казань, 2020 г.
2. Сахаров А.М., разноуровневая программа внеклассных дополнительных занятий углубленного изучения волейбола. - Чистополь, 2019 г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. –Физкультура и спорт. №9, 2019г.
4. Самигуллина М.С., Самигулин Г.Х. Здоровье школьника и методы его определения. – Методическое руководство, Набережные Челны, 2018 г.