

Омутнинский колледж педагогики, экономики права

**Рабочая программа**  
*спортивной секции*  
*«Волейбол»*

г. Омутнинск  
2023 г.

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
классных руководителей  
от 30.08.2023 г.,  
протокол № 1  
Педагог-организатор

Патракова О.И.

Утверждаю  
Приказом от 30.08.2023 г.

№ 104  
Директор колледжа



Е.Н. Бальбердина

## Рабочая программа

спортивной секции «Волейбол»

Автор: Кротов Александр Михайлович, руководитель секции  
«Волейбол» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Рецензенты:

## Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбола

рассчитана на 72 занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

## **Цели и задачи**

### ***Цель:***

-создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

### ***Задачи:***

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Ожидаемый результат**

В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде. Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Оценка практической подготовленности  
по контрольным упражнениям**

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2

	передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)								
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2

2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2



Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- - 1 3 3	- - - 2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5(10 попыток)	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - - 2 3 3	- - - 1 1 1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 5 5 7	1 1 3 4 5	- - - - -	- - - - -

	(10 попыток)							2	1
								3	1
								3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	4	3	2	1	3	2	2	1
		5	4	3	2	4	3	3	1
		6	5	4	2	5	4	3	1

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество занятий	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	108		
	Подачи.	10	1	9
	Передачи.	20	1	19
	Нападающий удар.	10	1	9
	Блокирование.	10	1	9
	Комбинированные упражнения.	20		20
	Учебно-тренировочные игры.	31	1	29
	Судейство игр.	7	1	5
<b>Итого:</b>		<b>108 (216 час)</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

## **Содержание программы**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 2 занятия**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы – 106 занятий**

#### **1. Подачи – 10 занятий**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **2. Передачи – 20 занятий**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### **3. Нападающий удар – 10 занятий**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### **4. Комбинированные упражнения – 20 занятий**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

## **5. Учебно-тренировочные игры – 31 занятие**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;  
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

## **6. Судейство игр – 5 занятий**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка студентов, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, студенты получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и

соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи - 20 шт.
3. Набивные мячи - 10 шт.
4. Скакалки - 20 шт.
5. Стойки с волейбольной сеткой

## **Список используемой литературы**

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С., Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. - Физкультура и спорт, 2019.
2. Ю.Д. Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 2020.
3. Железняк, Ю.Д., «Спортивные игры», 2020.
4. Железняк, Ю.Д., «К мастерству в волейболе», 2021.
5. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу» М.: - «Просвещение», 2020.