



Министерство образования и науки Нижегородской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосновский агропромышленный техникум»

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ «Сосновский  
агропромышленный техникум»  
 Н.В.Зудов  
Приказ № 435 от  
«05» сентября 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации – 1 год  
Количество часов – 120 часов  
Программа рассчитана на  
студентов 15-22 года  
Автор-составитель:  
педагог доп. образования  
Семиков П.Е.

п. Сосновское 2023 г.

## Содержание программы

Краткие сведения о строении функций организма человека. Значение занятий на развитие выносливости для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практические занятия:

- Стойка игрока, способы перемещений
- Передача и прием мяча двумя руками сверху
- Прием и передача мяча двумя руками снизу

Подачи мяча: нижняя прямая, боковая  
верхняя прямая, боковая  
силовая подача

Нападающий удар

Блокирование: одиночное, групповое.

Совершенствование техники и тактики по всему пройденному материалу.

Отработка подачи мяча и приема.

Отработка падающего удара и блокирования

Взаимодействие игроков передней и задней линии

Приемы мяча в передачи.

Для контроля овладения занимающимися техникой игры пользуются соответствующими нормами.

Формы занятий : индивидуальный, групповой и комбинированный.

Эта программа решает следующие задачи:

- содействует гармоничному физическому и психологическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.
- воспитание и развитие многих физических качеств
- обучение технике и тактике волейбола

Программа рассчитана на учащихся 15 – 20 лет,  
срок реализации программы 1 год.

## Пояснительная записка.

Программа секции предусматривает распределения учебно-тренировочного материала.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основной подготовкой занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

### ***Цель занятий:***

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для коллектива физической культуры;
- формирование сборной команды техникума по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### ***Задача занятий:***

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;
- участвовать в спартакиаде техникума и в районных соревнованиях по волейболу.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того, как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член команды должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов. Руководитель должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в образовательном учреждении, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно-полезному труду, сознательному отношению к занятиям; Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы техникума.

## **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

### **Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 4 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 6-7 штук
5. Гимнастические маты - 10 штук.
6. Скакалки - 10 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи волейбольные - 15 штук.
10. Мячи для мини-волейбола - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.

### **Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;

- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

### Описание условий для реализации

№	Наименование	Кол-во
1	Спортивный зал	1
2	Волейбольная сетка	4
3	Волейбольные мячи	15
Дополнительное оборудование:		
4	Гимнастические лавки	6
5	Шведские стенки	4
6	Тренажерный зал	1
7	Скакалки	20
8	Укажелители (по 0,5)	15
9	Козел гимнастический	2
10	Мостик гимнастический	2
11	Маты гимнастические	20
12	Форма волейбольная (комплект на команду)	1



## Тематический план

№ п\п	Темы	Кол-во часов	Практика	Теория
1	Техника безопасности на занятиях	1		1
2	Стойка игрока, перемещения	5	4	1
3	Передача мяча двумя руками сверху – над головой – в парах – спиной к цели – в пол – в стену – боком к цели	13 2 2 2 2 2 2	12 2 2 2 2 2 2	1
4	Передача мяча двумя руками снизу – в парах – над собой – в стену – спиной к цели	9 2 2 2 2	8 2 2 2 2	1
5	Прием мяча двумя руками сверху – с наброса партнером – с нижней прямой подачи	4 2 2	4 2 2	
6	Прием мяча двумя руками снизу – с наброса партнером – с нежной прямой подачи – с верхней прямой подачи	7 2 2 2	6 2 2 2	1
7	Нижняя прямая подача – техника имитация – подача в стену – в парах – через сетку – в заднюю зону	6 1 1 2 1 1	6 1 1 2 1 1	
8	Верхняя прямая подача – техника имитация – подача в стену – в парах – через сетку – в заднюю зону	7 1 1 1 2 1	6 1 1 1 2 1	1
9	Силовая подача Подбрасывание. Теория Разбег, прыжок В целом	3 1 1 1	3 1 1 1	

10	Нападающий удар	8	7	1
	– техника, теория	1		
	– разбег, отгалкивание, удар и имитация	1	1	
		1	1	
	– с собственного подбрасывания	1	1	
	– с подбрасыванием партнером	1	1	
	– с передачей двумя руками сверху	1	1	
	– с короткой передачи	1	1	
	– с задней линии			
11	Блокирование	6	5	1
	– техника, имитация, опробование	2	1	
		1	1	
	– опробование с подставкой	2	2	
	– в целом	1	1	
	– групповой блокировке			
12	Правила соревнований	2		2
	Правила игры	2		2
	Жесты судей	2		2
	Технико-тактические действия	2		2
13	Прием мяча одной рукой снизу	3	3	
	Прием мяча одной рукой в падении на бок	3	3	
	Прием мяча в падении вперед	3	3	
14	Взаимодействие игроков передней линии	3	3	
	Взаимодействие игроков задней линии	3	3	
	Индивидуальные и командные тактические действия в защите	3	3	
	Индивидуальные и командные тактические действия в падении	3	3	
15	Двухсторонняя игра (Товарищеские игры)	62	62	
ИТОГО		160	144	16

## 6.Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М.,»Просвещение»,2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2010 (ГНП),2010 (УТТ), 2010 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2009
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978.5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2010.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2008.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2008.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2011.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории [спорта](#) и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2008.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2007.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2008.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2007.
14. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2008.
15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2010.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. -М., 2007.

#### 4.Содержание изучаемого курса, методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа по станциям;</li> <li>-самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>			
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>-самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>-гимнастическая стенка;</li> <li>-гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

## **5. Ожидаемый результат**

В ходе реализации дополнительной образовательной программы секции «Волейбол» воспитанники должны:

1. Овладеть правилами игры в волейбол.
2. Овладеть терминологией игры в волейбол

Получить практические навыки по:

1. Овладение техникой игры.
2. Овладение тактикой игр
3. Формирование команды техникума

Воспитать в себе:

1. Развитие физических качеств
2. Совершенствования игровых навыков
3. Развитие коммуникативных качеств