

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской  
области  
«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно – воспитательной  
работе  
Ю.Ю. Яковлева  
29.08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВП МТТ «Юность»  
В.Г. Лобастов  
29.08 2023 г.



Образовательная программа  
дополнительного образования  
по направлению: физкультурно-спортивное.  
«Волейбол»

Возраст детей, участвующих  
в реализации программы -  
16 – 18 лет.

Составитель: Кобылянская Т..А.

г. Верхняя Пышма  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу предназначена для спортивной секции техникума «Юность». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Принята в учреждении, где используется учебная программа Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д., Беляев А.В., Савин М.В. Срок реализации программы 10 месяцев.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

## Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, студенты должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Оснащённость  
образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием**

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии
Волейбольная сетка	1
Оборудование для сетки	1
Футбольные мячи	8
Скамейки	8
Маты спортивные	6
Волейбольные мячи	6
Теннисные мячи	15
Стойки низкие (конусы)	15
Манишки	20
Свисток	2
Секундомер	1
Табло счета настольное	1

## Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в этапе «Студенческая спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке игры в волейбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой рукой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу рукой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8

Удержание мяча, обводка стоек и передача мяча партнера (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом а месте (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу рук (л/п) на точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча к прыжке (см)				45	50	55
Подача мяча на точность (м)				20	24	26



## **Ожидаемый личностный и метода предметный результат**

**Личностные:** в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны обладать способностью к саморазвитию и самоопределению в волейболе, должны сформировать у себя мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в волейболе, должны обеспечить себе профессиональный рост в команде, должны понимать всю важность позитивного и боевого настроя всей команды и межличностных отношений в коллективе, должны ставить цели и строить жизненные планы.

**Метода предметные:** в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны освоить межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу их реализации, так и в конце действий.
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей по команде, родителей.

### **Познавательные:**

- умение использовать различные справочные материалы в том числе интернет ресурсы для поиска нужной информации;
- умение использовать информацию полученную в ходе просмотра игр по волейболу различного уровня и применение полученной информации для своего спортивного роста.

### **Коммуникативные:**

- умение планировать свою деятельность в сотрудничестве с тренером другими спортсменами;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать свои действия и действия партнеров по команде при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметные:** в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение тренироваться в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие во внутренних, городских и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков волейбола, привитие любви к спорту.

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег, челночный бег, подтягивания, отжимания, приседания, пресс, прыжок в длину.

### Раздел 2. История и правила волейбола.

Теория: История возникновения волейбола, официальные правила проведения соревнований по волейболу.

### Раздел 3. Техника паса.

Практика: Изучение и отработка паса разными частями туловища, пасы низом и навесные, пас головой, прием мяча.

### Раздел 4. Техника ударов.

Практика: Изучение и отработка ударов через сетку разными частями туловища руки, стопы, удары головой.

### Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки: упражнения с резиной, упражнения с конусами, упражнения с утяжелителями, упражнения с барьерами.

### Раздел 6. Тактика игры в нападении.

Практика: Изучение и отработка тактических упражнений в нападении.

### Раздел 7. Тактика игры в защите.

Практика: Изучение и отработка тактических упражнений в защите.

#### Раздел 8. Учебная игра.

Практика: Учебные игры в волейбол.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	26	2 ч	24	Текущий контроль
2	История и правила волейбола	4	4 ч	-	Текущий контроль
3	Техника паса	18	- ч	18	Текущий контроль
4	Техника ударов	18	- ч	18	Текущий контроль
5	Специальная физическая подготовка(СФП)	18	- ч	18	Текущий контроль
6	Тактика игры в нападении	18	- ч	18	Текущий контроль
7	Тактика игры в защите	20	- ч	20	Текущий контроль
8	Учебная игра	22	- ч	22	Текущий контроль
	ИТОГО	144	6	138	

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	04	18:00-20:00	Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
2	09	06	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
3	09	11	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
4	09	13	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
5	09	18	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
6	09	20	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль

7	09	25	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
8	09	27	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
9	10	02	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
10	10	04	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
11	10	09	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
12	10	11	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
13	10	16	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Спорт зал	Текущий контроль
14	10	18	18:00-20:00	Теоретическое занятие	2	История возникновения и развития волейбола	Спорт зал	Текущий контроль

15	10	23	18:00-20:00	Теоретическое занятие	2	Правила проведения соревнований по волейболу	Спорт зал	Текущий контроль
16	10	25	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
17	10	30	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
18	11	01	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
19	11	08	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
20	11	13	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
21	11	15	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
22	11	20	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль



23	11	22	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
24	11	27	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника паса	Спорт зал	Текущий контроль
25	11	29	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
26	12	04	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
27	12	06	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
28	12	11	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
29	12	13	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
30	12	18	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
31	12	20	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль

32	12	25	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль
33	12	27	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Техника ударов	Спорт зал	Текущий контроль

34	01	15	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
35	01	17	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
36	01	22	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
37	01	24	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
38	01	29	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
39	01	31	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль
40	02	05	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль

					занятие			подготовка (СФП)		контроль
41	02	07	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль		
42	02	12	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Специальная подготовка (СФП)	Спорт зал	Текущий контроль		

43	02	14	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
44	02	19	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
45	02	21	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
46	02	26	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
47	02	28	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
48	03	04	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль

49	03	06	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
50	03	11	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль
51	03	13	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в нападении	Спорт зал	Текущий контроль

52	03	18	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль
53	03	20	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль
54	03	25	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль
55	03	27	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль
56	04	01	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль
57	04	03	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Тактика игры в защите	Спорт зал	Текущий контроль



66	05	15	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль
67	05	20	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль
68	05	22	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль
69	05	27	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль

70	05	29	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль
71	06	03	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль
72	06	05	18:00-20:00	Практическое занятие	2	Учебная игра	Спорт зал	Текущий контроль

Итого: 144 часа.

Педагог дополнительного образования: Кобылянская Т.А.

### Список литературы.

1. Вилянский М.Я. Физическая культура: Учебник для 5-7 класса-М.: Просвещение, 2005
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для 8-9 класса-М.: Просвещение, 2005
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для 10-11 класса-М.: Просвещение, 2011
4. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Волейбол» -М: «физкультура и спорт», 1988
5. Ковалев В.Д., Спортивные игры – М: «Просвещение», 1988
6. Алексеев Е.В. Страховка – важный элемент обороны статья
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.,
9. Виера Б.Л., Фергюсов Б.Д. Волейбол – шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих
10. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра]. – Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.