

Коми Республикаса велӧдан, наука да том йоз политика министерство  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский торгово – технологический техникум»

РАССМОТРЕНО  
На заседании педагогического  
совета ГПОУ «СТТТ» № 1  
« 31 » августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ «СТТТ»  
Волков В.П.  
« 31 » августа 2020 года



Дополнительная образовательная программа  
**«Секция по игровому виду спорта «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 15-21 год.

Срок реализации: 1 год.

Составитель:  
Туголуков Иван Николаевич,  
преподаватель физической культуры

г. Сыктывкар  
2020 год

Рабочая программа дополнительного образования «Секция по игровому виду спорта «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного стандарта общего образования (далее – ФГОС). Приказ Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года. Зарегистрирован Минюстом России 07.06. 2012, рег. № 24480.

Организация-разработчик:

ГПОУ «Сыктывкарский торгово-технологический техникум»

Разработчик:

Туголуков Иван Николаевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании педагогического совета, Протокол №1 от 31 августа 2020 года, утверждена Приказом № 01-08/ 570 от 31 августа 2020 года об утверждении программ дополнительного образования и внеурочной деятельности, реализуемых в 2020-2021 уч. году.

Программа реализуется на основании «Положения о работе центра досуга «Развитие» ГПОУ Сыктывкарского торгово-технологического техникума» от 28.08.2014г., Приказа о работе Центра досуга «Развитие» от 28.08.2014г. № 01-08 № 304.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы .....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Условия реализации программы.....	19
2.2. Методы и технологии обучения и воспитания.....	19
2.3. Способы определения результативности.....	19
3. Список литературы.....	21

# **1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1.Пояснительная записка.**

Так как секционные занятия проводятся на базе техникума, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса обучающихся к игре в волейбол.

Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания.

Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности обучающихся, с применением методики тестирования.

Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

### **Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и прохождения общеобразовательной программы:

- 1) пропаганда активного здорового образа жизни.
- 2) развитие кондиционных и координационных способностей.
- 3) дать обучающимся знания техники и тактики игры в волейбол.
- 4) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

5) воспитание нравственных и волевых качеств.

## **Разделы программы**

### ***1. Основы знаний;***

История развития волейбола.

Правила игры в волейбол и её история.

Правила судейства.

Особенности организма человека.

Гигиена. Технические приемы волейбола.

Тактические приемы волейболиста.

Дневник спортсмена.

### ***2. Общая физическая подготовка (ОФП).***

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с места. Челночный бег 4х9.

Бег на 30 м.

Наклон вперед из положения стоя.

Кросс на 1 000 м.

### ***3. Специальная подготовка.***

### ***4. Показатели физической подготовленности.***

#### **Учебный план.**

№	Содержание занятий	Количество часов	
		теория	практика
<b>1.</b>	Теоретические занятия. Всего часов.	8	
	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития Волейбола.	2	
	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	
	Правила соревнований по волейболу	4	
<b>2.</b>	Практические занятия. Всего часов.		74
	Общая физическая подготовка		22
	Специальная физическая подготовка		24
	Техническая и тактическая подготовка		22

<b>3.</b>	Соревнования и судейство. Всего часов.		4
	Выполнение контрольных нормативов		1
	Контрольные игры и соревнования		1
	Инструкторская и судейская практика	1	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>80</b>	

### Календарно-тематический план на 2020-2021 учебный год

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата
<b>Теория -2ч</b>				
1	Правила	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований	09.09
<b>Техническая подготовка – 84ч</b>				
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	16.09
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	23.09
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	30.09
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	07.10
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.10
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	21.10
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	28.10

		дач.		
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	4.11
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.11
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	18.11
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.11
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2.12
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	9.12
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.12
16	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.12
17	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	30.12
18	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.01
19	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	27.01
20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3.02
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя	Уметь выполнять техниче-	10.02

		руками сверху на месте. Игра без подач.	ские элементы	
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.02
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.02
24	Двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	3.03
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.03
26	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.03
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.03
28	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	31.03
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	7.04
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.04
31	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	21.04
32	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	28.04
33	Верхняя передача мячав парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	5.05



34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.05
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.05
36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.05
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	2.06
38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	09.06
39	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.06
40	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.06

## **Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

### ***1. Последовательность обучения стойкам и перемещениям***

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полу приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Про бегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

### ***II. Последовательность обучения передач мяча сверху***

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### ***III. Последовательность обучения передач мяча снизу***

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### ***IV. Последовательность обучения подачам***

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно, подбрасывать мяч.

3. Поддача мяча в парах поперек площадки.
4. Поддача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Поддача мяча из-за лицевой линии.
6. Поддача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Поддача мяча на точность в заданную часть площадки.

### ***V. Последовательность обучения нападающим ударам***

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### **Список используемой литературы.**

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.