

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области  
«Ангарский автотранспортный техникум»  
(ГБПОУ ААТТ)

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГБПОУ ААТТ  
Д.И. Клоцова  
«21» 2019 г.



К.В. Батудаев

Программа спортивной секции

«ВОЛЕЙБОЛ»

2019 г.

## 1. Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

**Цель:** приобщить студентов к систематическим занятиям в избранном виде спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол, а также активное участие в городских и областных соревнованиях по волейболу.

### **Задачи:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на студентов ГБПОУ ААТТ.

**Сроки реализации:** один учебный год.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

**Режим занятий:** Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 2ч.

## 2. Содержание рабочей программы

п\п	№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации./контроля
			Всего	Теория	Практика	
	1	Обучение технике подачи мяча	6	1	5	Городские и областные соревнования по волейболу

2	Техника нападения	10	1	9	Городские и областные соревнования по волейболу
3	Техника защиты	16	1	15	Городские и областные соревнования по волейболу
4	Тактика защиты	10	1	9	Городские и областные соревнования по волейболу
5	Тактика нападения	26	1	25	Городские и областные соревнования по волейболу
Всего		68	5	63	

### 3. Содержание учебного плана

#### **Раздел 1.: Обучение технике подачи мяча**

Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.

Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.

Верхняя передача мяча. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

#### **Раздел 2. Техника нападения**

Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике

Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

### ***Раздел 3. Техника защиты***

Приемы мяча.

Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения.

Блокирование одиночное. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Блокирование групповое. Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.

### ***Раздел 4. Тактика защиты***

Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.

Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

### ***Раздел 5. Тактика нападения***

Индивидуальные и групповые действия нападения.

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Индивидуальная тактика подач. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра

Индивидуальная тактика передач мяча.

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

Тактика нападающего удара. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. Отвлекающие действия при нападающем ударе.

Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. Взаимодействия нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

#### **4. Планируемые результаты**

1. Создание конкурентно-способной команды.
2. Укрепление психического и физического здоровья обучающихся.
3. Применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
4. Снижение количества правонарушений среди студентов.

В результате освоения данной программы обучающиеся должны **знать**:

–педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

–биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

–возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

–психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

–правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

–технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

–разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

–соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

–пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

#### 4.1.Календарный учебный график рабочей программы спортивной секции «Волейбол»

	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					<b>6</b>	<b>Обучение технике подачи мяча</b>		
1	Сентябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Учебная игра.
2	Сентябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Нижняя боковая подача мяча.	Спортивный зал	Учебная игра.
3	Октябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Учебная игра.
					<b>10</b>	<b>Техника нападения</b>		
1	Октябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Передача в прыжке.	Спортивный зал	Учебная игра.
2	Октябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	Учебная игра.
3	Октябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальные упражнения в парах на месте.	Спортивный зал	Учебная игра.
4	Ноябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением..	Спортивный зал	Учебная игра.
5	Ноябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00-16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальные упражнения у сетки.	Спортивный зал	Учебная игра.

					16	<b>Техника защиты</b>		
1	Ноябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Приемы мяча. Упр. для перемеще- ния игроков.	Спортивный зал	Учебная игра.
2	Ноябрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Имитационные упражнения с бас- кетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после пе- ремещений).	Спортивный зал	Учебная игра.
3	Декабрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Специальные упражнения в парах, тройках без сетки.	Спортивный зал	Учебная игра.
4	Декабрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Специальные упражнения в парах через сетку	Спортивный зал	Учебная игра.
5	Декабрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Прием мяча с падением.	Спортивный зал	Учебная игра.
6	Декабрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	Спортивный зал	Учебная игра.
7	Декабрь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Учебная игра.
8	Январь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Блокирование одиночное. Упр. для перемещения блокирующих игро- ков.	Спортивный зал	Учебная игра.
					10	<b>Тактика защиты</b>		
1	Январь	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Спортивный зал	Учебная игра.
2	Февраль	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Упражнения на развитие прыгуче- сти и прыжковой ловкости волей- болиста.	Спортивный зал	Учебная игра.



3	Февраль	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Элементы гимнастики и акробати- ки в занятиях волейболиста	Спортивный зал	Учебная игра.
4	Февраль	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.	Спортивный зал	Учебная игра.
5	Февраль	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Упражнения для развития быстро- ты перемещения.	Спортивный зал	Учебная игра.
					<b>26</b>	<b>Тактика нападения</b>		.
1	Март	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Индивидуальные и групповые дей- ствия нападения.	Спортивный зал	Учебная игра.
2	Март	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Групповые взаимодействия.	Спортивный зал	Учебная игра.
3	Март	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Учебная игра.
4	Март	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	Спортивный зал	Учебная игра.
5	Апрель	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Индивидуальная тактика подач	Спортивный зал	Учебная игра.
6	Апрель	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Выполнение вторых передач.	Спортивный зал	Учебная игра.
7	Апрель	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Подбор упражнений для развития быстроты перемещений	Спортивный зал	Учебная игра.
8	Апрель	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Индивидуальная тактика передач мяча	Спортивный зал	Учебная игра.

9	Май	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в це- лом.	Спортивный зал	Учебная игра.
10	Май	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Групповые взаимодействия.	Спортивный зал	Учебная игра.
11	Май	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Упражнения для развития ловко- сти, гибкости.	Спортивный зал	Учебная игра.
12	Май	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Индивидуальные тактические дей- ствия при выполнении первых пе- редач на удар.	Спортивный зал	Учебная игра.
13	Май	Пятница, 2 часа в день	15.00- 16.30	Учебно- тренировоч- ное занятие	2	Передача в прыжке-откидке, от- влекающие действия при вторых передачах.	Спортивный зал	Учебная игра.
	Всего				68			.

## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка.

## 6. Форма аттестации

Форма подведения итогов реализации программы:

Участие в городских и областных соревнованиях по волейболу.

## 7. Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
Обучение технике подачи мяча	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр,	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	мячи, гантели, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
Техника нападения	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр,	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	мячи, гантели, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
Техника защиты	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр,	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	мячи, гантели, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

Тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр,	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.	мячи, гантели, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
----------------	------------------------------	--	-------------------------	---	---

## Список литературы

1. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
2. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.  
Спортивные игры- учебник для студентов высших учебных заведений . Ю,Д, Железняк и Ю.М. Портнов, 2010г.
3. Физическая культура – учебник для начального и среднего профессионального образования А.А. Бишаева, 2012г.