

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего специального образования, М.: «Дрофа» - 2004.

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 - углублённое изучение волейбола юношами и девушками на протяжении 3 лет обучения.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям районного, регионального, областного уровня по волейболу в рамках Спартакиады «Юность России»

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- правила игры в волейбол;
- особенности тактики и техники игры;
- историю развития волейбола;
- основы тактики командных действий.

Будут уметь:

- готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода);
- проводить комплекс восстановительных мероприятий.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Темы	Содержание материала	1 г. обучения (час.)	2 г. обучения (час.)	3 г. обучения (час.)
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	2		
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	2	2	
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:					
3	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	1		
4	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	1	1	
5	Освоение техники перемещений, стоек	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег),	1	1	

	волейболиста в защите	приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.			
Обучение техники подачи мяча:					
6	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	10	6	
7	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	6	6	
8	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	8	4	
9	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	6	2	
10	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;	6	2	2
11	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	10	6	2
12	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;	8	4	2
13	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу	10	6	2
14	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.	6	10	8
Техника защиты:					
15	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с	8	8	4

		баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;			
16	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь	6	10	8
17	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	6	10	6
Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:					
18	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	6	10	10
19	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	4	10	8
Тактика защиты:					
20	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	4	10	8
21	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	4	10	8

		Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.			
22	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	6	10	10
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	6	10	10
24	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	4	10	10
25	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	6	10	8
26	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	8	8	4
27	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	10	8	8
28	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.	10	10	10
29	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	8	8	8
30	Обучение групповым	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные	6	8	8

	действиям в нападении через игрока передней линии	нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.			
31	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	10	8	6
32	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	12	10	10
33	Техника безопасности на тренир. занятиях и соревнованиях		2		
34	Соревнования, матчевые встречи		8	14	20
Итого:			207	230	178

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
8. Мячи волейбольные - 20 шт.
9. Рулетка-2 штуки.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____/Абуздина И.В./
« ____ » _____ 2021г.

«Утверждено»
Директор ГАПОУ ИО «ЗАПТ»
_____/А.В. Козьмин/
« ____ » _____ 2021г.

Государственное Автономное Профессиональное Образовательное
Учреждение Иркутской области
«Заларинский Агропромышленный техникум»

Программа
(учебно-тренировочная)
по волейболу
срок реализации: 2021-2024 гг.

Залари 2021

Контрольные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовки занимающихся

№	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, сек.	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Челночный бег 3* 10 м, сек	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205- 220	190	210	170-190	160
4	6- минутный бег, сек.	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
		17	1500	1300- 1400	1100	1100	1050- 1200	900
5	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	5	12-14	7
6	Подтягивание юноши: на высокой перекладине из виса, кол-во раз девушки: на низкой из виса лежа, кол-во раз	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Литература:

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), просвещение, 1982 г.
2. Байгулов Ю.П. Мостки к мастерству.- Спортивные игры, 1974, № 4
3. Байгулов Ю.П., Аверин Г.А. Атакует чемпиона мира.- Спортивные игры,1973, № 3
4. Бубэx и др.: тесты в спортивной практике. М., 1968
5. Рудик П.А. Психология. М.,1967
6. Старажиле А.А. Делай характер смолоду.- Спортивные игры, 1970, № 11
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед.вузов/ М.Н. Жуков. – М.: изд.центр «Академия», 2002.- 160 с.

Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Ф и С,