

Министерство образования и науки КЧР  
КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»



**Программа дополнительного образования  
спортивной секции  
Волейбол**

г. Черкесск

2018

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и «Стратегия развития воспитания в РФ (2015-2025)»

№ 4 от 30.06.2018г.

Организация-разработчик: КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»

Разработчики:

Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

Одобрена на заседании цикловой методической комиссии:

---

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » июня 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель цикловой методической комиссии:

В.В. Татаренко / Татаренко В.В.  
подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по общеобразовательным дисциплинам:

З.И. Федорова / Федорова З.И.  
подпись Ф.И.О.

Составитель: Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для кружковой работы по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### 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 спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;



- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### *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 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 учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

*Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:*

- в целом;

- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.



*Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»*

№ п. п. Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1. Техника перемещения	15 16	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком.
2. Прием, Передача, Подача мяча	17	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол
	17	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками с низу. Учебная игра в волейбол.
	16	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
	16	Передача сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
	15	Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
	15	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.
	16	Верхняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
	16	Верхняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в

		различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
	18	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
	17	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачей в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая подача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	17	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол
	19	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	19	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая подача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
<b>3. Нападающий удар. Блокирование.</b>	20	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	20	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	20	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
<b>4. Тактика игры в нападении.</b>	20	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по отдельным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	20	Групповые тактические действия в нападении-взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
	20	Командные тактические действия в



		нападении через игрока передней линии без изменений с позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
5. Тактика игры в защите.	20	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.
6. Организация проведение соревнований.	30	Участие в городских соревнованиях среди колледжей.
	60	Товарищеские встречи.
<b>Итого:</b>	<b>456 ч.</b>	

Поурочный учебный план состоит из 70 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

*Материально-техническое обеспечение занятий*

Для проведения занятий в колледже имеется зал: размеры которого 24 х 12 м.

Для проведения занятий по кружковой работе волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

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 - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.