

Министерство образования Кузбасса

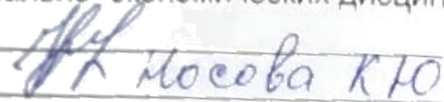
Государственное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мариинский политехнический техникум»

# ВОЛЕЙБОЛ

Рабочая программа спортивной секции

2023

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
цикловой методической комиссии  
социально-экономических дисциплин

  
\_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.



Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.), в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Мариинский политехнический техникум».

Разработчики:

Е.Ю. Ющенко преподаватель ГПОУ МПТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Паспорт рабочей программы спортивной секции «Волейбол»</b>	<b>4</b>
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	4
1.3.	Количество часов на освоение рабочей программы	5
<b>2</b>	<b>Результаты освоения рабочей программы</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Структура и содержание рабочей программы</b>	<b>6</b>
3.1.	Объем рабочей программы и виды учебной работы	6
3.2.	Тематический план и содержание рабочей программы	6
<b>4</b>	<b>Условия реализации рабочей программы</b>	<b>8</b>
4.1.	Материально-техническое обеспечение	8
4.2.	Учебно-методическое обеспечение	9
<b>5</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ спортивной секции «Волейбол»

## 1.1. Область применения программы.

Программа спортивной секции «Волейбол» является образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес студентов. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

## 1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цели:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья обучающихся их гармоничному физическому развитию;
3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Подготовить сборную команду юношей техникума к участию в первенстве города по волейболу.
4. Развивать двигательные способности.
5. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

В соответствии с ФГОС в ходе освоения рабочей программы студент должен:

**овладеть элементами общих компетенций:**

ОК 01 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**уметь:**

У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

**знать:**

З-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З-2 основы здорового образа жизни

З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

З-4 средства профилактики перенапряжения

**личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания:**

ЛР 1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**1.3. Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся с 15-22 лет, секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся до 14 человек.

**1.3. Количество часов на освоение рабочей программы**

- Объем образовательной программы – 160 часов.
- Во взаимодействии с преподавателем – 160 часов.
- Самостоятельная работа обучающегося – 0 часов.

Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	160 часов

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Наименование разделов	Раздел 1.	Раздел 2.
	Теоретическая часть	Практическая часть
спортивной секции «Волейбол»	ОК-01	ОК-01
	З-1-4	З-1-4
	У-1-3	У-1-3

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>160</b>
теоретическое обучение	4
в том числе:	
практические занятия	156
Самостоятельная работа студента	0

#### 3.2. Тематический план и содержание рабочей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, умений, знаний
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
Техника перемещений	<b>Содержание материала</b>		
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры. Стойки волейболиста.	4 ч.	ОК-01 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	<b>Практические занятия</b>		
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	6 ч.	
	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	6 ч.	
	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	8 ч.	
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	6 ч.	
	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	8 ч.	
	Верхняя прямая подача. Передача мяча в	8 ч.	

	парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.		
	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	6 ч	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	8 ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	8 ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
Нападающий удар Блокирование	<b>Практические занятия</b>		
	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.	8 ч	
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	6 ч	ОК-01 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b>		
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	ОК-01 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
	Командные тактические действия в	6 ч	

	нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b>		
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	ОК-01 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Практические занятия</b>		
	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	4 ч	ОК-01 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4 ч	
Организация и проведение соревнований	<b>Практические занятия</b>		
	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса	10 ч	
<b>Итого:</b>		<b>160 ч.</b>	

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация секции спортивной игры «Волейбол» осуществляется в спортивном комплексе (спортивный зал, стадион, спортивные площадки).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

Стенка гимнастическая - 2

Стол теннисный – 2

Тренажер спортивный – 1

Брусья навесные – 2

Гимнастический канат – 1

Диск металлический обрешиненный – 18

Скамья гимнастическая – 6

Турник - 4

Маты гимнастические – 4

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в соответствии с ФГОС.



Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Подготовка самостоятельной работы студентов осуществляется в библиотеке с читальным залом с выходом в сеть Интернет. В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по учебной дисциплине, литература, рекомендованная и допущенная для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих ОПОП СПО. Библиотечный фонд дополнен периодическими изданиями по проблемам методического сопровождения учебного процесса в образовательных организациях СПО, общественно-политическими центральными и региональными изданиями. В библиотеке обеспечен доступ к рекомендованным Интернет-ресурсам.

#### **4.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **Основные источники**

1) ОИ 1 Решетников Н.Е., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для СПО и НПО – М., Академия, 2020

##### **Дополнительные источники**

1) ДИ 1 С.И. Крамской, Д.Е. Егоров Физическая культура для студентов среднего профессионального образования, электронный учебник на сайте PROF образование – Белгород: БГТУ, 2020.

2) ДИ 2 Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2010

##### **Интернет-ресурсы**

1) <http://user.gto.ru> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

2) <http://www.olympic.ru/> Официальный сайт Олимпийского комитета России;

3) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_288823/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_288823/)

Дата последнего посещения: 29.08.2022

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка юноши			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	16	12	9	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	16	5	4	2	1
	3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке.	16	6	5	3	2
	4. Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны б в зону 3,2 и из зоны б в зоны 3,4	16 17	6 6	5 5	3 3	2 2
	5. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	16 17	5 6	4 5	3 3	2 2
	6. Верхняя прямая подача в прыжке.	16 17	4 4	3 3	2 2	1 1
Нападающий удар. Блокирование	1. Прямой нападающий удар.	16	8	6	4	2
	2. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	16 17	4 6	3 4	2 3	1 2
	3. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	16 17	8 9	5 7	3 5	2 3
Тактика игры в нападении	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	16 17	6 8	5 6	3 4	2 3
	2. Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны б с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
	3. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.	16 17	5 7	4 6	3 5	2 4
Тактика игры в защите	1. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	16	5	4	2	1
		17	6	5	4	2
Совершенство вание техники	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	16	6	5	4	3
		17	7	6	4	3

владения волейбольны м мячом	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	16	6	5	4	3
		17	7	6	4	3
Организация и проведение соревнований	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса	16	6	5	4	3
		17	7	6	4	3