



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области

**«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**



Утверждаю:

Директор

Н.А. Алтунина

08 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол (юноши)»**

Екатеринбург 2020

## **Аннотация программы**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол (юноши)»

направлена на содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

### **Учреждение - разработчик:**

государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский политехникум »

*(название юридического/физического лица)*

### **Разработчики:**

1. Руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории государственного автономного образовательного учреждения среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский политехникум», Кулинич Михаил Геннадьевич

*(учёная степень звание, должность, место работы, Ф.И.О.)*

### **Правообладатель программы:**

государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский политехникум», г.Екатеринбург, Короткий 1. Тел/факс 295-91-96.

*(название юридического/физического лица, юридический адрес/контактная информация)*

Дополнительная общеобразовательная программа рекомендована к использованию в учебно-воспитательном процессе методическим советом техникума.

## СОДЕЖАНИЕ

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (юноши)»	4
Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (юноши)»	7
Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (юноши)»	11
Организация самостоятельной работы и контрольно-оценочной деятельности дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (юноши)»	14

## **1. Паспорт** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (юноши)»

### **1.1. Область применения программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» не являются частью профессиональных образовательных программ СПО. Разработана для организации внеурочной занятости обучающихся на основе свободного выбора и направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся техникума; организацию внеурочной занятости, пропаганду игровых видов спорта, формирование сборной команды техникума по волейболу и участие в соревнованиях различного уровня.

### **1.2. Место физкультурно-спортивной секции в структуре учебно-воспитательного процесса:**

Данная программа относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности и направлена на формирование здорового образа жизни, пропаганду игровых видов спорта, формирование умения работать в коллективе, самостоятельно определять задачи личностного развития, брать на себя ответственность за действия членов команды, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

### **1.3. Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

Организация внеурочной занятости обучающихся техникума.

Подготовка юных волейболистов оптимального уровня, готовых к социально значимым видам деятельности.

Формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях, товарищеских турнирах по волейболу.

#### **Задачи:**

1. Достижение стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов для участия в товарищеских играх и соревнованиях.

Учебные группы комплектуются отдельно по половому признаку. На протяжении всего периода обучения в техникуме обучающиеся могут обучаться в секции независимо от возраста, по личному желанию, по состоянию здоровья.

В результате освоения программы обучающийся:

на аудиторных занятиях изучают учебный материал по теории игры.

на практических занятиях обучающиеся овладевают умениями общей и специальной физической подготовки, техникой и тактикой игры в волейбол. Особое внимание уделяется отработке взаимодействия в команде.

Самостоятельные занятия способствуют изучению учебного материала, а также предусматривают участие в соревнованиях.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся:

**должен знать и уметь:**

содержание спортивной игры «волейбола»;

технику элементов волейбола, изучаемых в процессе учебных занятий, технику передвижения, технику подачи мяча, технику нападения, командных действий в нападении и защите.

1 этап: предусматривает формирование интереса к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

2 этап: посвящен тактико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ тактики и техники, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

3 этап: направлен на технико-тактическую физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (распасовщик, нападающий), отрабатывается в учебно-тренировочных группах подготовки сборной командой (углубленные тренировки) к соревнованиям.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ (юноши)»**

**1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка, включая самостоятельную (внеаудиторную) работу</b>	<i>144</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>144</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>144</i>

## 2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельные работы обучающихся
1	2
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (на весь период обучения)</b>
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>
	1. <i>Физическая культура и спорт в России.</i> Задачи физической культуры и спорта. Оздоровительное и воспитательное значение. 2. <i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i> Костная и мышечная системы человека. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. 3. <i>Гигиена, врачебный контроль.</i> Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах и связках. 4. <i>Правила игры в волейбол.</i> Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры.
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b>
	1. Волейбол в Олимпийских играх.
<b>1. Основные понятия техники и тактики игры. Классификация приемов</b>	<b>Содержание</b>
	1. Действия защитника против игрока без мяча.
	<b>Практические работы:</b> Действия игрока в процессе игры
<b>2. Схема записи упражнений</b>	<b>Содержание</b>
	1. Запись упражнений схемой.
	2. Пояснения к схемам
<b>3. Общеразвивающие</b>	<b>Содержание</b>
	<b>Практические работы:</b>
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физической подготовленности, быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств. <u>Упражнения для развития общей, взрывной и скоростной силы:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски и ловля набивного мяча (1 кг.)</li> <li>• в парах: ловля и бросок набивного мяча, имитация нападения блока</li> <li>• прыжки: через планку с прямого разбега; в длину с места; с места; в длину с разбега.</li> <li>• метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальнюю дальность.</li> <li>• сгибание и разгибание туловища с набивным мячом до 2 кг.</li> <li>• прыжки на одной ноге</li> <li>• прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на высоту</li> <li>• спрыгивание с высоты 40-50 см., с последующим прыжком на подвешенный мяч</li> </ul>
	2. <u>Упражнения для развития выносливости с использованием подвижных игр</u>



		<p>Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении в игре: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перечерту», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой» баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходной стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), с вращением вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, перемещение приставными шагами.</p>
<b>Практические работы</b>		
		<p><i>Бег с остановками и изменением направления.</i> Бег (приставные шаги) на одном (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения различные), «Вызов», специальные эстафеты с выполнением перечисленных упражнений в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести.</i> Приседание и резкое выпрыгивание вверх; то же с прыжком вверх.</p> <p><i>Прыжки</i> на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, спиной вперед. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обоими ногами.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.</p>
<b>Практические работы</b>		
		<p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча друг другу. <i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</i> Подание мяча руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подание мяча силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.</p>
<b>Практические работы</b>		
		<p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</i> Подание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на расстоянии 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжки с места, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх.</p>
<b>Практические работы</b>		
		<p><u>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:</u> - прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием</p>



	<b>Практические работы:</b>	
	1.Разучивание и совершенствование их на месте в движении, в прыжке, в соприёмами	
	2.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя в прыжке, после перемещения.	
<b>6. Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	
	1.	Подачи нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного к стене - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние от передней линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки).
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b>	
	Техника подачи	
<b>7. Техника нападающего удара</b>	<b>Содержание:</b>	
	1.	Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в т движении кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте; удар по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с
<b>8. Техника защиты</b>	<b>Содержание</b>	
	1.	1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким ст перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с пе и в сторону на бедро.
	2.	Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расс после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней
	3.	Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного м месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над м месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движ подачи и первая передача в зону нападения.
	4.	Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мяч блоком» в зонах 3, 2. 4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в пр мячу в держателе (подвешенного на шнуре).
<b>9. Тактика нападения</b>	<b>Содержание</b>	
	1.	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй пер подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кула в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающ подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача м «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
	2.	<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игр первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй перед и передней линии при первой передаче; игроков зон 6.5.1 с игрок приеме подачи.
	3.	<i>Командные действия:</i> система игры со второй передачи игроком пер подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b>	
	Возможные приёмы игры	

<b>10. Тактика защиты</b>	<b>Содержание</b>	
	1.	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при приеме подачи, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного переда приема мяча от соперника - сверху или снизу).
	2.	<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков при приеме подачи из зон I и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1: игроками зон 4 и 2; игроков зон 5.1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
	3.	<i>Командные действия:</i> расположение игроков при приеме подачи, «углом вперед».
<b>11. Двухсторонняя игра</b>	<b>Практические работы</b>	
	Отработка спец.предложений.	
	Участие в первенствах техникума, района, города, области.	
	Участие в товарищеских играх, турнирах.	
<b>12. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>Содержание</b>	
	1.	Участие в спортивных соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнования по подвижным играм с элементами волейбола</li> <li>• организация проведения соревнований</li> </ul>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: волейбольной сеткой, волейбольными мячи, скакалки, фишки, спортивная форма и обувь, душ, раздевалки.

Технические средства обучения: видеоматериалы, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор с проекционным экраном.

- плакаты, схемы, видеофильмы;
- тесты.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники**

1. Смирнов, А. И. Секция волейбол в школе [Текст] /
2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 400 с. (35 экз.).
3. Спортивные игры : Техника, тактика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов. / Под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008. – 520 с. (35 экз.).

##### **Дополнительные источники**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : Методические рекомендации для учителей [Текст] : метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. школ / Г. А. Баландин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 72 с. (14 экз.).
2. Листов, О. П. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст] / О. П. Листов – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 148 с. (7 экз.).
3. Шарманова, С. Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учеб.-метод пособие / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, Е. А. Черепов. – М. : Сов. спорт, 2004. – 120 с. (3 экз.).
- 4.

### Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

### 3.3.. Информационное обеспечение

- сетевые источники информации с выходом в Интернет;
- библиотечные фонды.

Интернет: Internet Explorer; Opera

Графические редакторы: ACDSSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)

Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05 (DXVA+CUDA+SVP)

*Электронные подписные ресурсы:*

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:*

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) – Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

[catalog.iot.ru](http://catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

