


Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области

государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Уральский горнозаводской колледж имени Демидовых»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по СПР

 С.А. Луговая

2021 г.

Рабочая программа  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Невьянск

2021

**Составитель:** Пилюгин А.С.  
преподаватель физической культуры  
ГАПОУ СО «УрГЗК»

© Пилюгин А.С 2021 г.  
© ГАПОУ СО «УрГЗК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа секционной работы «Волейбол» предназначена для организации занятий дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в ГАПОУ СО «УрГЗК».

## 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности студента.

**Задачи:**

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
- подготовить к профессиональной деятельности, службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, сдаче норм ГТО.

В результате освоения 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;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- 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.

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Данная программа рассчитана на 1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут). Всего 80 часов

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1 Объём учебной и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объём часов</i></b>
Теоретический раздел	2
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	10
Физическая подготовка:	12
-общая	6
-специальная	6
Участие в соревнованиях	14
<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>

## 2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов
1	2		3
<b>1</b> Теоретический раздел	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	2
<b>2</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	2.1	Развитие быстроты	1
	2.2	Развития общей силы	1
	2.3	Развитие выносливости	1
	2.4	Развитие гибкости	1
	2.5	Развитие ловкости	1
	2.6	Развитие прыгучести.	1
	<b>Практические занятия</b>		6
<b>3</b> Специальная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	3.1	Развитие специальной быстроты волейболиста	1
	3.2	Развитие взрывной силы волейболиста	1
	3.3	Развитие скоростной силы волейболиста	1
	3.4	Развитие специальной и скоростной выносливости волейболиста	1
	3.5	Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.	2
	<b>Практическое занятие</b>		6

<b>4</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	4.1	<b>Техника перемещения</b>	2
	4.2	<b>Передачи мяча сверху двумя руками.</b>	2
	4.3	<b>Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками</b>	6
	4.4	<b>Приема мяча снизу двумя руками</b>	2
	4.5	<b>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками</b>	6
	4.6	<b>Подачи мяча</b>	2
	4.7	<b>Совершенствование подачи мяча</b>	6
	4.8	<b>Приема подачи</b>	2
	4.9	<b>Совершенствование приема подачи</b>	8
	4.10	<b>Нападающий удар</b>	2
	4.11	<b>Совершенствование нападающего удара</b>	8
	<b>Практические занятия</b>		46
<b>5</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	5.1	<b>Индивидуальные действия</b>	2
	5.2	<b>Групповые действия</b>	2
	5.3	<b>Командные действия</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		6
<b>6</b> Участие в соревнованиях	<b>Содержание учебного материала</b>		
	6.1	<b>Товарищеские игры, соревнования</b>	14
		<b>Практические занятия</b>	14
		<b>Итого:</b>	<b>80</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Реализация программы требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

##### **Спортивное оборудование:**

- волейбольные, набивные мячи, мячи для тенниса;
- сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
- скакалки;
- гимнастическая скамейка, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

## **Дополнительные источники**

1. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2013.
2. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: Спорт. Академ. Пресс, 2014.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013.
4. Гласнов В.Н. Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе. Методические указания. — Ульяновск: УлГТУ, 2014.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
6. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2012.

## **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru>
3. Сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Специфика критериев оценки результативности (развитие мотивации, специальных навыков, структура достижений – методика их фиксации).  
Результативность оценивается исходя из результатов участия в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li><li>-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li><li>-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li><li>– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</li><li>- 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.</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;</li><li>– биодинамические особенности и</li></ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий, рассказ, показ.</p> <p>Контроль физического состояния обучающихся</p> <p>Мониторинг состояния здоровья обучающихся</p> <p>Мониторинг участия в играх и соревнованиях</p>

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.