

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для всех специальностей

Екатеринбург  
2021

Рабочая программа разработана на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования технического, экономического и гуманитарного профилей.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»

Разработчики:

П.А.Ершов руководитель физвоспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована \_\_\_\_\_

Заключение № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

1 Введена впервые

2 Редакция №1 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа внеурочной деятельности может быть предназначена для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

## **1.2 Место программы в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Программа внеурочной деятельности волейбол принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных организациях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ – при реализации ФГОС СПО.

## **1.3 Цели и задачи – требования к результатам освоения программы:**

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития волейбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

**знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 207 часов, в том числе:

для 1 курса – 39 часов,

для 2-4 курсов – 168 часов( распределено по семестрам).

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ****2.1 Объем учебной и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Теоретический раздел	3
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	40
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	48
Интегральная подготовка	12
<b>ВСЕГО</b>	<b>207</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	Уровень освоения
1	2	3	4
1 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.	3	2
2 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	2.1 <b>Развитие быстроты</b> Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега	10	2
	2.2 <b>Развития общей силы</b> Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	10	2
	2.3 <b>Развитие выносливости</b> Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.	10	2
	2.4 <b>Развитие гибкости</b> Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения	10	2

		лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.		
	2.5	<b>Развитие ловкости</b> Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.	10	2
	2.6	<b>Развитие прыгучести.</b> Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением ( мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.	10	2
	<b>Практические занятия</b>		60	
<b>3</b> <b>Специальная физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>40</b>	
	3.1	<b>Развитие специальной быстроты</b> Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м	8	2

<b>подготовка</b>	<p>(общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.</p>		
3.2	<p><b>Развитие взрывной силы</b></p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>	8	2
3.3	<p><b>Развитие скоростной силы</b></p> <p>Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.</p>	8	2
3.4	<p><b>Развитие специальной и скоростной выносливости</b></p> <p>Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.</p>	8	2
3.5	<p><b>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.</b></p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа.</p>	8	2



		Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.		
4 Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4.1	<b>Техника перемещения</b> Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.	4	2
	4.2	<b>Техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.	8	2
	4.3	<b>Техника приема мяча снизу двумя руками</b> Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.	8	2
	4.4	<b>Техника подачи мяча</b> Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.	8	2
	4.5	<b>Техника приема подачи</b> Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	8	2
	4.6	<b>Техника нападающего удара</b> Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	8	2
	<b>Практические занятия</b>		44	

<b>5 Тактическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5.1	<p><b>Индивидуальные действия</b></p> <p>Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).</p> <p>При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.</p>	8	2
	5.2	<p><b>Групповые действия</b></p> <p>Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.</p>	8	2
	5.3	<p><b>Командные действия</b></p> <p>Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.</p>	8	2
	<b>Практические занятия</b>		48	
<b>6 Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	6.1	<p><b>Индивидуальные действия</b></p> <p>При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).</p>	8	2
	6.2	<p><b>Групповые действия</b></p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.</p>	8	2
	6.3	<p><b>Командные действия</b></p> <p>Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».</p>	8	2

		Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.		
	<b>Практические занятия</b>		24	
<b>7 Интегральная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	7.1	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	12	2
	<b>Практические занятия</b>		12	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

Реализация программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

##### **Оборудование спортивных помещений:**

###### **Спортивный зал:**

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
- 6 Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2011 - 176 с.
- 7 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
- 8 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

##### **Дополнительные источники:**

- 9 Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
- 10 Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
- 11 Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.