

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж статистики, информатики и вычислительной техники



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Курмашева З.З.
2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ УКСИВТ
Кунсбаев С.З.
2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТАН»
спортивной секции «Волейбол»**

Пояснительная записка.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной **целью** занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются **задачи**:
укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

Тематический план занятий занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14лет)

№ п/ п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теорети- чес-кие	практи- чес-кие
1	2	3	4	5

1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	занимающихся	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-
5.	занимающихся волейболом	1	1	-
6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	2	2	-
7.	предупреждение травматизма	31	1	30
8.	Основы методики обучения в волейболе	142	1	141
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	20	1	19
10	Общая и специальная физическая подготовка	6	-	6
.	Основы техники и тактики игры	10	-	10
11	Контрольные игры и соревнования			
.	Контрольные испытания			
	Экскурсии, походы, посещения соревнований			
	Итого:	216	10	206

Программа

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 290 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 - совершенствование навыков естественных видов движений;
 - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.*

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Теория:																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x								
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x				x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x		x	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x		x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x

п																		
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x				x					x				x
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x						x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x				x			x	
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x				x			x			x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и			x			x			x				x			x	

	последующим падением и перекатом на бедро и спину.																		
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																			
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x				x						x			x
10	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																		
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12	Контрольные испытания											x	x						
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x		x		x		x		x	
14	Практика судейства													x		x		x	

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x				
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x				x			x			x

	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			х			х			х			х			х
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					х			х				х			х
10	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.															
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.															
12	Контрольные испытания								х	х						
13	Подвижные, учебные и контрольные игры.	х		х		х		х	х	х	х	х	х	х	х	х
14	Практика судейства										х	х	х	х	х	х

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		6 9	7 0	7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x				
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x			x
	в) приём мяча снизу				x			x			x			x			x	

	двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;																		
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			х		х			х			х			х				
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																			
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					х			х			х			х				х
10	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																		
11	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																		
12	Контрольные испытания										х	х							

13	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x
14	<i>Практика судейства</i>									x	x	x	x	x	x	x

**План
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		8 6	8 7	8 8	8 9	9 0	9 1	9 2	9 3	9 4	9 5	9 6	9 7	9 8	9 9	10 0	
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.																
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Практика																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;	x					x	x					x	x			
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		x	x					x	x					x	x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				x	x					x	x					
6.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая	x					x	x					x	x			
7.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
8.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;		x	x			x	x				x	x			x	x

	действий.																		
13	Контрольные испытания																		
14	Подвижные, учебные и контрольные игры.																		
15	Практика судейства																		

Список используемой литературы:

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.