	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор колледжа  
 \_\_\_\_\_ И.Н.Любин  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г


# ПРОГРАММА

Спортивной секции:  
 «Волейбол»

Дата введения:  
 «1» сентября 2014г

Чита 2016

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Подпись</i>
<b>Разработал</b>	Преподаватель ФК	В.Г. Добрынин	
<b>Проверил</b>	Зам. директора по УВР	В.И.Лоскутникова	
<b>Согласовал</b>	Специалист по качеству образования	О.С.Мягкова	
<b>Версия: 1.0</b>			Страница 1 из 7

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол - является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

Волейбол - игра, способствующая всестороннему развитию. Она развивает гибкость, ловкость, силу, выносливость, координацию движений.


В программе представлены задачи работы в учебно-тренировочной группе. Содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической подготовке. Основным принцип построения учебно-тренировочной работы соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

### **Цель программы:**

Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни средствами активных занятий силовыми упражнениями.

### **Задачи программы**

- 1 Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- 2 Обучение техническим и тактическим приёмам игры в волейбол, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом
- 3 Воспитывать личностные качества подростка (стремление к самосовершенствованию, проявлению характера, самодисциплины и т.д.)
- 4 Пропаганда здорового образа жизни
- 5 Приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края	
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»	
	<b>Программа</b>	
<b>Версия:1.0</b>	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>	стр 3 из 7

6 Участвовать в соревнованиях различного уровня организации.

На занятиях практикуются индивидуальные и групповые формы работы.

Занятия проводятся три раза в неделю по 3 часа из расчёта 360 часов за учебный год.

### **Содержание программы:**

1 Теоретическая подготовка:

Исторические сведения. Значение занятий волейболом. Знакомство с планом работы. Изучение правил техники безопасности.

2 Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры. Катание на коньках, лыжах.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых для блокировки.

3 Техническая подготовка:

Техника нападения:

А.перемещения и стойки.

Б. передачи мяча.

В.подача мяча.

Г. нападающие удары.

Техника защиты:

А.перемещения и стойки

Б.прием мяча

В.блокирование.

4 Тактическая подготовка.


Тактика нападения:

А.выбор места.

Б.взаимодействие игроков передней линии.

В.взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче)

Г.система игры со второй передачи игрока передней линии.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

Тактика защиты:

А.выбор места.

Б.взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

В. взаимодействие игроков задней и передней линии.

Г.прием подачи.

Д.системы игры.

5 Участие в соревнованиях и товарищеских:  
Различного уровня организации.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Основные разделы	всего 360 ч
1	Теоретические сведения	<b>10</b>
2	Общая и специальная физическая подготовка	<b>100</b>
3	Техническая физическая подготовка	<b>180</b>
4	Тактическая подготовка	<b>40</b>
5	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	<b>30</b>

### ОБЩЕГОДОВОЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ


В каждое занятие должны включаются все виды общего плана работы.

#### Сентябрь:

- организационный период
- подготовка к систематическим занятиям
- набор нужной спортивной формы различными средствами физической культуры.

#### Октябрь, Ноябрь, Декабрь:

- обучение техническим и тактическим приёмам
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
- общая и специальная физическая подготовка

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

### **Январь:**

- двусторонние игры
- общая и специальная физическая подготовка

### **Февраль, Март, Апрель:**

- углубленное обучение техническим и тактическим приёмам
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах
- общая и специальная физическая подготовка.

### **Май, Июнь:**

- постепенное снижение нагрузок
- совершенствование технических приёмов
- участие в соревнованиях


**Домашнее задание на летние каникулы:**

### **Июль, Август:**

- активный отдых
- общая физическая нагрузка
- двусторонние игры


## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

- 1 Здоровая, активная, физически развитая, успешная личность
- 2 Способность к самоанализу и корректировке своих действий
- 3 Качественные и результативные выступления на соревнованиях и товарищеских встречах
- 4 Выполнение контрольных нормативов по волейболу.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.– 368 с.
- 2 Кошкарева Н.А. Организация занятий по волейболу. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2011. — 24 с.
- 3 Савицкая Г.В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе. Ульяновск: УлГТУ, 2009. — 22 с.
- 4 Современные тенденции волейбола. Тренировка. Управление. Тенденции. Вып.1 Методический сборник. — М.: 2008. — 30 с.
- 5 Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.–520 с.

	Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
	ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
	<b>Программа</b>
	<b>спортивной секции: «Волейбол»</b>

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

И.М.Ястребова

Заместитель директора по УВР

В.И.Лоскутникова

Заместитель директора по УПР

О.А.Лаптева

Заведующим учебно-методическим отделом

В.Д.Шумилова

Председатель Студенческого совета

Д. Жигалина