

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Корочанский сельскохозяйственный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ВОЛЕЙБОЛ**

Для специальности:

36.02.01 “Ветеринария”; **35.02.05** Агронмия; **36.02.02** Зоотехния; **35.02.07**
Механизация сельского хозяйства; **35.02.06** Технология производства и
переработки сельскохозяйственной продукции; **38.02. 01** Экономика и
бухгалтерский учёт (по отраслям);



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0A223C7F47841671A213386890A44826
Владелец: Рожкова Светлана Яковлевна
Действителен: с 16.05.2023 до 08.08.2024

Короча 2023

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК
протокол № ___ от _____
председатель _____
Степаненко О.С.

«УТВЕРЖДАЮ»:
зам. директора по УР
_____ Старовойтова Н.А.

Организация-разработчик:
ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Разработчик:
Дячук О.В., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

**Программа
секции «Волейбол»
адресована:
обучающимся ОГАПОУ «Корочанский СХТ» 1- 4 курса**

I.Пояснительная записка

В состав секции включены обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «Волейбол».

Цель занятий:

-формирование интереса и потребностей, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде техникума и в городских, областных соревнованиях по волейболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить обучающихся проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности обучающегося и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «Волейбол».

Ожидаемые результаты работы:

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
- 3.Участие в спартакиаде техникума по волейболу, формирование сборной команды техникума для участия в Спартакиаде студентов Корочанского района и Белгородской области по волейболу.
- 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в техникуме.
- 6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

II. Содержание

Практические занятия – 180 (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:

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 подач 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 через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - верхняя прямая на точность.

Нападающие удары: из 1,2,3,4,5,6 зон.

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 верхних 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;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.

10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Список литературы.

Основная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов
В.И.Лях А.А. Зданевич

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2013г).

2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

Дополнительная литература:

1. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

2. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

3. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.