

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

Рабочая программа
спортивной секции
«Волейбол»

Омутнинск
2025

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж
педагогике,
экономики и права»
протокол от 29 августа 2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»
_____ Т.В.Балыбердина
от «29» августа 2025 № 113-ОД



Рабочая программа

Спортивной секции «Волейбол»

Автор: Соловьев Константин Анатольевич, руководитель спортивной секции «Волейбол» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Омутнинск, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание рабочей программы
4. Методы и формы обучения
5. Система контроля и оценки подготовленности студентов
6. Нормативы по физической и технической подготовке игры в волейбол
7. Календарно-тематический план
8. Ожидаемый результат
9. Список литературы

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбола рассчитана на 72 занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели и задачи

Цель:

-создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат

В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде. Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание рабочей программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 занятия

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 106 занятий

1. Подачи – 10 занятий

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 20 занятий

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 10 занятий

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 20 занятий

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 31 занятие

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 5 занятий

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка студентов, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методы и формы обучения

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, студенты получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также

различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- поточный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения

выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Метод поточной тренировки предусматривает выполнение заданий в прохождении станций друг за другом, делается определенное количество раз.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений студентов

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в спартакиаде колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Градация оценок результатов тестирования по уровню подготовленности баскетболистов

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
	2	3	4	5	6	7	8
	Сумма баллов						
Очень высокий	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35-32	40-36
Высокий	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21	31-25	35-28
Выше среднего	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10	17-11	19-12
Ниже среднего	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7	11-8
Низкий	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0

Календарно-тематический план

№	Содержание занятия	Часы	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Волейболу. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	2	06.09.2024
2	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	2	09.09.2024
3	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	2	11.09.2024
4	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	2	13.09.2024
5	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	2	16.09.2024
6	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	2	18.09.2024
7	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	2	20.09.2024
8	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	2	23.09.2024

9	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	2	25.09.2024
10	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	2	27.09.2024
11	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	2	30.09.2024
12	Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	2	02.10.2024
13	Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	2	04.10.2024
14	Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	2	07.10.2024
15	Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	2	09.10.2024
16	Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	2	11.10.2024
17	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5(10 попыток)	2	14.10.2024
18	Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	2	16.10.2024
19	Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	2	18.10.2024
20	Овладение техникой защитных действий	2	21.10.2024
21	Овладение тактикой игры в нападении.	2	23.10.2024
22	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков	2	25.10.2024

23	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	2	28.10.2024
24	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	2	30.10.2024
25	Овладение организаторскими способностями	2	01.11.2024
26	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	06.11.2024
27	Прием мяча с подачи в зону 3	2	08.11.2024
28	Учебная игра в волейбол.	2	11.11.2024
29	Верхняя прямая подача.	2	13.11.2024
30	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	15.11.2024
31	Прием мяча с подачи в зону 3.	2	18.11.2024
32	Учебная игра в волейбол.	2	20.11.2024
33	Верхняя прямая подача.	2	22.11.2024
34	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	25.11.2024
35	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	27.11.2024
36	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2	29.11.2024
37	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2	02.12.2024
38	Верхняя прямая подача.	2	04.12.2024

39	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	06.12.2024
40	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	09.12.2024
41	Верхняя прямая подача.	2	11.12.2024
42	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	13.12.2024
43	Прямой нападающий удар с разбега.	2	16.12.2024
44	Одиночное блокирование.	2	18.12.2024
45	Учебно – тренировочная игра.	2	20.12.2024
46	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	2	23.12.2024
47	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	25.12.2024
48	Учебно – тренировочная игра.	2	27.12.2024
49	Групповые тактические действия в нападении.	2	10.01.2025
50	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2	13.01.2025
51	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	15.01.2025
52	Групповые тактические действия в нападении.	2	17.01.2025
53	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	20.01.2025
54	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	22.01.2025
55	Система игры в защите «углом вперед».	2	24.01.2025

56	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	27.01.2025
57	Индивидуальная тренировка.	2	29.01.2025
58	Технические действия в игре. Учебно-тренировочная игра.	2	31.01.2025
59	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	03.02.2025
60	Прыжки в длину с места.	2	05.02.2025
61	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	07.02.2025
62	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	10.02.2025
63	Техника защиты ОФП	2	12.02.2025
64	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4).	2	14.02.2025
65	Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол.	2	17.02.2025
66	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	2	19.02.2025
67	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке.	2	21.02.2025
68	Выбор места при приеме мяча, подачи.	2	26.02.2025
69	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).	2	28.02.2025
70	Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	2	03.03.2025

71	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	2	05.03.2025
72	Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	07.03.2025
73	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	12.03.2025
74	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче	2	14.03.2025
75	Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	17.03.2025
76	Система игры со второй передачи игроком передней линии	2	19.03.2025
78	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	21.03.2025
79	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной	2	24.03.2025
80	Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на месте и в прыжке	2	26.03.2025
81	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны	2	28.03.2025
82	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	31.03.2025
83	Основные стойки, перемещения и остановки.	2	02.04.2025
84	Введение в начальные игровые ситуации	2	05.04.2025

85	Двухсторонняя игра в волейбол	2	07.04.2025
86	Подвижные игры и эстафеты	2	09.04.2025
87	Индивидуальные тактические действия в нападении..	2	11.04.2025
88	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	2	14.04.2025
89	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	2	16.04.2025
90	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	18.04.2025
91	Верхняя передача двумя руками над собой через голову	2	21.04.2025
92	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	23.04.2025
93	Вриём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	2	25.04.2025
94	Учебная игра в волейбол.	2	28.04.2025
95	Верхняя прямая подача.	2	30.04.2025
96	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	05.05.2025
97	Прием мяча с подачи в зону 3.	2	07.05.2025
98	Учебная игра в волейбол.	2	12.05.2025
99	Верхняя прямая подача.	2	14.05.2025

100	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	16.05.2025
101	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	19.05.2025
102	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	2	21.05.2025
103	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков	2	23.05.2025
104	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	26.05.2025
105	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	28.05.2025
106	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	30.05.2025

Всего: 212 часов

Ожидаемый результат

По окончании курса занимающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу. Формирование здорового образа жизни студентов, участие в общеколледжных, районных и областных соревнованиях.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д, Клещев Ю.Н., Чехов О.С., Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. - Физкультура и спорт, 2019.
2. Ю.Д. Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 2020.
3. Железняк, Ю.Д., «Спортивные игры», 2020.
4. Железняк, Ю.Д., «К мастерству в волейболе», 2021.
5. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу» М.: - «Просвещение»,

