



### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана для реализации в ГБПОУРК «ДПТ» Калиновский филиал.

Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа кружка «Волейбол» рассчитана на обучающихся 15-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по волейболу, изучение и дальнейшее совершенствование обучающихся специальным движениям на практических занятиях, участие во внутритехникумовских соревнованиях и отбор в сборную команду техникума.

Работа кружка «Волейбол» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для обучающихся, посещающих кружок «Волейбол», ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организм.

#### **ЦЕЛЬ:**

- совершенствование всех функций организма;
- укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным условиям, влияниям внешней среды.

#### **ЗАДАЧИ:**

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

## Организация работы

Количество обучающихся в группе - до 20 человек.

Дни недели	1 группа Время занятий	2 группа Время занятий
Понедельник	18 <sup>25</sup> -19 <sup>05</sup> 19 <sup>10</sup> -19 <sup>55</sup>	
Вторник		18 <sup>25</sup> -19 <sup>05</sup> 19 <sup>10</sup> -19 <sup>55</sup>
Среда	18 <sup>25</sup> -19 <sup>05</sup> 19 <sup>10</sup> -19 <sup>55</sup>	
Четверг		18 <sup>25</sup> -19 <sup>05</sup> 19 <sup>10</sup> -19 <sup>55</sup>
Пятница	12 <sup>50</sup> -13 <sup>30</sup>	14 <sup>05</sup> -14 <sup>35</sup>

## Ожидаемый результат

- повышение уровня своей физической подготовленности;
- приобретение навыков и умений по изучаемым видам спорта;
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использование навыки физической подготовленности в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- умение проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности:
- формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросо

### Учебный план кружка «Волейбол» на 2023- 2024 учебный год

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого
		Теоретические занятия	Практические занятия	
I.	Теоретические сведения	1 ч		<b>1ч</b>
	1. Введение. История волейбола. Инструктаж по ОТ на занятиях в кружке «Волейбол»	1		
II.	Общефизическая подготовка.		18	<b>18 ч</b>
	1. Ходьба на носках, пятках, внутренней, внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе		4ч	4ч
	2. Бег, средний бег, приставными левым, правым боком, спиной вперед, скрестно левым и правым боком.		4ч	4ч
	3. Прыжки: на скакалке, прыжки в приседе левым, правым боком, прыжки с подтягиванием коленей к груди, из полного приседа.		4ч	4ч
	4.ОРУ на месте и в движении.		5ч	5ч
	5. Перекаты. Переднее падение на грудь.		1 ч	1ч
III.	Техническая подготовка		73 ч	<b>73 ч</b>
	1 Приём и передача снизу		10ч	10ч
	2. Прием и передача сверху		10ч	10ч
	3. Подача нижняя прямая		5ч	5ч
	4. Подача верхняя прямая		3ч	3ч
	5. Подача в прыжке		5ч	5ч
	6. Нападающий удар со «2» и «4 номера»		10ч	10ч
	7. Нападающий удар «Метр»		5ч	5ч
	8. Нападающий удар «Взлёт»		5ч	5ч
	9. Одиночный блок		5ч	5ч
	10. Двойной блок		5ч	5ч
	11. Игра мяча от сетки		5ч	5ч
	12. Страховка		5ч	5ч

IV.	Тактическая подготовка		88ч	<b>88ч</b>
	1. Двухсторонняя учебная игра		22ч	22ч
	2. Игра углом вперед		22ч	22ч
	3. Игра углом назад		22ч	22ч
	4. Игра с выходящим разводящим		22ч	22ч
	Итого:	<b>1ч</b>	<b>179</b>	<b>180</b>

### Тематический план

н/п	Изучаемый материал	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретические сведения	1	
2	Общесфизическая подготовка		18
3	Техническая подготовка		73
4	Тактическая подготовка		88

### Учебно- тематический план

№ п\п	Изучаемый материал	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по О.Т на тренировках приема и передачи сверху и снизу. Подачи нижняя и верхняя. Прием подач. Игра от сетки. Учебная игра.	1	1	
2	Прием и передачи сверху и снизу. Подача нижняя и верхняя. Прием подач. Учебная игра.	4		4
3	Прием и передачи сверху и снизу. Подача нижняя боковая. Прием подач. Нападающий удар. Учебная игра.	4		4
4	Прием и передача сверху и снизу. Подача Нижняя боковая, верхняя. Нападающий удар. Игра от сетки. Игра	3		3
5	Прием и передача. Подача сверху и снизу. Прием подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	3		3
6	Прием и передача сверху и снизу, в движении. Подача сверху и снизу. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	3		3
7	Прием и передача. Подачи сверху и снизу. Прием подач. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	3		3
8	Прием и передача на мести и в движении. Подачи сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	3		3
9	Прием и передача сверху и снизу. Подачи. Нападающий удар со 2 и 4 номера. Одиночный блок. Учебная игра.	3		3
10	Прием и передача сверху и снизу. Подача верхняя. Прием подач. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.	3		3



11	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Нападающий удар. Двойной блок. Учебная игра.	3		3
12	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Нападающий удар. Двойной блок. Передача за голову. Игра	3		3
13	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Игра от сетки. Нападающий удар. Двойной блок. Учебная игра.	3		3
14	Прием и передача сверху и снизу «взлет». Нападающий удар. Игра от сетки. Переднее падение. Игра.	3		3
15	Прием и передача. Подача. Нападающий удар. Блок. Игра.	3		3
16	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Нападающий удар. Двойной блок. Подстраховка блока. Игра.	3		3
17	Прием и передача сверху и снизу. Подача сверху. Нападающий удар. Блок. Сброс за блок. Учебная игра.	3		3
18	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Двойной блок. Сброс. Полстраховка. Учебная игра.	3		3
19	Прием и передача. Подача. Игра от сетки. Передача за голову сброс. Подстраховка. Учебная игра.	3		3
20	Прием и передача. Подача верхняя. Игра от сетки. Сброс за блок. Подстраховка. Учебная игра.	3		3
21	Прием и передача. Подача сверху в прыжке. Игра от сетки. Нападающий удар. Блок. Подстраховка.	3		3
22	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Нападающий удар со 2 и 4 номера, блок. Учебная игра.	3		3
23	Прием и передачи сверху и снизу. Подача в прыжке. Нападающий удар «Взлет», «Прострел». Одиночный блок. Игра.	3		3
24	Прием и передача сверху и снизу. Подача сверху. Нападающий удар. Одиночный блок. Страховка. Учебная игра.	3		3

25	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Переднее падение. Перекат. Нападающий удар. Игра.	3		3
26	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	3		3
27	Прием и передача. Подача. Прием подач. Переднее падение. Нападающий удар. Сброс. Игра.	3		3
28	Прием и передача сверху и снизу. Нападающий удар «Взлет», «Прострел» Одиночный блок. Учебная игра.	3		3
29	Прием и передача сверху и снизу. Прием подач. Игра от сетки. Сброс. Подстраховка. Игра углом вперед.	3		3
30	Прием и передача сверху и снизу. Подача в прыжке. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	3		3
31	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Нападающий удар. Страховка блок. Сброс. Игра углом вперед.	3		3
32	Прием и передача. Подача. Прием подач. Перекаты. Переднее падение. Нападающий удар. Блок двойной. Учебная игра.	3		3
33	Прием и передача. Подача в прыжке. Прием подач. Игра от сетки. Нападающий удар. Блок. Игра.	3		3
34	Прием и передача сверху и снизу. Подача. Прием подач. Передача за голову. Нападающий удар. Игра.	3		3
35	Прием и передача. Подача сверху. Прием подач. Игра от сетки. Нападающий удар. Блокировка. Игра углом вперед.	3		3
36	Прием и передача. Подача. Прием подач. Передача за голову. Нападающий удар. Блокировка. Учебная игра.	3		3
37	Прием и передача. Подача. Нападающий удар. Сброс за блок. Страховка. Учебная игра.	3		3
38	Прием и передача. Подача. Прием подач. Нападающий удар и 2,3 номера. Блок. Учебная игра.	3		3



39	Прием и передача. Подача в прыжке. Игра от сетки. Нападающий удар. Двойной блок. Учебная игра.	3		3
40	Перекаты. Переднее падение. Прием и передача. Подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	3		3
41	Прием и передача. Подача/Прием подач. Нападающий удар «Взлет». Одиночный блок. Учебная игра.	3		3
42	Переднее падение. Перекаты. Прием и передача. Передача. Прием подач. Сброс за блок. Учебная игра.	3		3
43	Прием и передача. Подача в прыжке. Нападающий удар «Прострел», «Полу прострел». Одиночный блок. Учебная игра.	3		3
44	Прием и передача. Передача верхняя. Прием передач. Нападающий удар 2 и 4 номера. Одиночный блок. Страховка. Учебная игра.	3		3
45	Прием и передача. Подача. Сброс за блок. Страховка блока. Игра углом вперед.	3		3
46	Перекаты. Переднее падение. Прием и передача. Подача в прыжке. Нападающий удар с 3 номера. Одиночный блок. Страховка.	3		3
47	Прием и передача. Подачи. Игра мяча от сетки. Сброс за блок. Страховка блока. Игра углом вперед.	3		3
48	Прием и передача сверху и снизу. Передача за голову. Подача. Нападающий удар «Взлет», «Метр». Учебная игра.	3		3
49	Прием и передачи. Подача сверху в прыжке. Прием подач. Нападающий удар «Полу прострел» Одиночный блок. Игра.	3		3
50	Страховка блока. Сброс за блок. Нападающий удар. «Взлет», «Полу прострел». Подача. Игра углом назад.	3		3
51	Прием и передача. Передача сверху. Прием передач. Игра от сетки. Нападающий удар со 2 и 4 номера. Двойной блок. Игра.	3		3
52	Прием и передачи. Подача сверху, боковая. Игра от сетки. Нападающий	3		3
	удар. Блок. Страховка блока. Учебная игра.	3		3

53	. Прием и передачи. Подача верхняя и нижняя. Прием подач. Нападающий удар. «Взлет». Одиночный блок. Игра.	3		3
54	Прием и подачи. Подача. Прием подач. Нападающий удар со 2 и 4 номера. Блок. Страховка блока. Учебная игра.	3		3
55	Прием и передача. Передача сверху в прыжке. Прием подач. Нападающий удар. Блок. Страховка. Сброс. Игра.	3		3
56	Прием и передача. Подача сверху и снизу. Переднее падение. Игра от сетки. Нападающий удар. Игра.	3		3
57	Прием и передача сверху и снизу. Подача сверху. Нападающий удар. Двойной блок. Страховка. Учебная игра.	3		3
58	Прием и передача сверху и снизу. Подачи сверху. Нападающий удар. Блок. Сброс за блок. Страховка. Игра.	3		3
59	Прием и передача сверху и снизу. Подача сверху. Нападающий удар. Двойной блок. Страховка. Учебная игра.	3		3
60	Прием и передача. Подача сверху. Прием подач. Нападающий удар. Блок. Страховка. Игра углом вперед.	3		3

Дмитриев В.А.

