

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕКАМСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
*Р.В. Носова*  
Р.В. Носова  
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НИТ»  
Р.Р. Шаихов  
«31» 08 2023 г.  
Пр. № 366 от «31» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

*Направленность: физкультурно-спортивная*  
*Возраст студентов: 16-20 лет*  
*Срок реализации: 1 год (360 часов)*

*Автор-составитель:*  
педагог дополнительного образования  
Куриленко А.В.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	4
2.1 Учебно-тематический плана.....	4
2.2. Содержание учебно-тематического плана.....	5
3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	5
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	5
4.2. Приложения к программе. Календарно-тематический план.....	6
5. Список использованной литературы.....	13

## 1. Пояснительная записка

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 более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

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 спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 3 раза 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 углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

### **Цели и задачи.**

#### **Цели:**

1. Снабдить студентов знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья студентов.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **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.



## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	12	12		
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	50		50	Зачетные нормативы на определение скоростных, силовых способностей.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	132	2	130	
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	50	2	48	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	72		72	
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	30	2	28	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	14		14	Зачетные нормативы на определение выносливости
<b>Итого часов</b>		<b>360</b>			

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## 3. Формы аттестации и оценочные материалы

По окончании курса обучающиеся должны 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.

## 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 4.1 Материально-технические условия реализации программы.

Спортивный зал;  
Волейбольные мячи - 10 шт.  
Баскетбольные мячи – 10 шт.  
Скакалки – 10 шт.  
Стойки с волейбольной сеткой.



#### 4.2. Приложения к программе. Календарно-учебный план.

№	Тема занятий	Количество часов	Форма занятия	Дата проведения
1	ТБ. Правила игры и соревнований. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной	3	Коллективная	
2	Правила судейства, жесты судей в игре волейбол.	3	Коллективная	
3	Техника и обучение техническим приемам игры.	3	Коллективная	
4	Амплуа игроков в игре волейбол : доигровщик, диагональный, связка, либеро; Учебная игра.	3	Коллективная	
5	Учебная игра. Повторение правил игры в волейбол, жестов судей.	3	Коллективная	
6	Стойки в волейболе. Учебная игра	3	Коллективная	
7	Перемещения на площадке Учебная игра	3	Групповая	
8	Обучение различным способам перемещения по зонам.	3	Групповая	
9	Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад	3	Коллективная	
10	Эстафеты с перемещениями по площадке.	3	Коллективная	
11	Силовые упражнения на увеличение прыжка : прыжки через скамейку, стульчик, челнок и т.д	3	Коллективная	
12	Техника передач снизу. Учебная игра	3	Коллективная	
13	Товарищеская игра.	6	Коллективная	
14	Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;	3	Групповая	
15	Специальные упражнения в парах на	3	Групповая	
16	Перемещения по площадке с мячом передача над собой прием снизу.	3	Групповая	

17	Прием снизу над собой, максимальное повторение.	3	Групповая	
18	Прием сверху над собой, максимальное повторение.	3	Групповая	
19	Обучения технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки)"	3	Групповая	
20	Техника верхних передач. Учебная игра.	3	Групповая	
21	Перемещения по площадке с мячом передача над собой прием сверху.	3	Групповая	
22	Техника передач в атаку - 4я зона доигровка. Учебная игра	6	Групповая	
23	Техника передач в атаку - 2 зона диагональный. Учебная игра.	6	Групповая	
24	Техника передач мяча в атаку - между зон 3,4. Учебная игра	6	Групповая	
25	Комбинация - прострел. Учебная игра	6	Групповая	
26	Товарищеская игра.	6	Коллективная	
27	Комбинация- темп. Учебная игра.	6	Групповая	
28	Комбинация - взлет. Учебная игра.	6	Групповая	
29	Комбинация атака со второй зоны.	3	Групповая	
30	Комбинация крест назад. Учебная игра.	3	Групповая	
31	Нападающий удар задней линии.	3	Групповая	
32	Групповые упражнения. Учебная игра.	3	Групповая	
33	Упражнения в движении. Учебная игра.	3	Групповая	
34	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	Коллективная	
35	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	3	Коллективная	
36	Техника верхней прямой подачи. Силовая. Учебная игра	3	Групповая	



37	Игровые взаимодействия. Учебная игра.	3	Коллективная	
38	Групповые упражнения в защите при нападающем ударе команды Учебная игра.	3	Коллективная	
39	Групповые упражнения в защите при приеме команды нападающего удара. Учебная игра.	3	Групповая	
40	Игра в защите - углом вперед	3	Групповая	
41	Игра в защите - углом назад	3	Групповая	
42	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	3	Групповая	
43	Комбинация волна в волейболе. Учебная игра	6	Групповая	
44	Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Коллективная	
45	Парное блокирование. Учебная игра	3	Групповая	
46	Товарищеская игра.	6	Коллективная	
47	Верхняя передача мяча в прыжке двумя руками вперед лицом. Учебная игра	3	Коллективная	
48	Верхняя передача мяча в прыжке двумя руками спиной. Учебная игра.	3	Групповая	
49	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	3	Групповая	
50	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	Групповая	
51	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	3	Групповая	
52	Техника приема мяча снизу двумя руками "растяжка" . Учебная игра	3	Групповая	
53	Прием снизу двумя руками перемещение вдоль стены;	3	Групповая	
54	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	Групповая	



55	Игровые взаимодействия. Учебная игра.	3	Групповая	
56	Упражнения с мячом в парах через сетку (верхняя передача). Учебная игра.	3	Групповая	
57	Упражнения с мячом в парах через сетку( нижня передача) . Учебная игра.	3	Групповая	
58	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении)	3	Групповая	
59	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в движение вперед назад )	3	Групповая	
60	Позиционные игры с верхней передачей мяча.	3	Коллективная	
61	Передача мяча через сетку в прыжке двумя руками.	3	Коллективная	
62	Передача мяча через сетку в прыжке одной рукой	3	Групповая	
63	Передача мяча сверху двумя руками назад.	3	Коллективная	
64	Скидка через сетку одной рукой.	3		
65	Прием мяча, отраженного сеткой.	3	Коллективная	
66	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	3	Коллективная	
67	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	3	Коллективная	
68	Прямой нападающий удар. Учебная игра	3	Групповая	
69	Сочетание способов перемещений. Учебная игра	3	Групповая	
70	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	3	Групповая	
71	Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	Групповая	
72	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	Коллективная	

73	Нападающий удар (накат) Учебная игра	3	Групповая	
74	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут)		Групповая	
75	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	Коллективная	
76	Товарищеская игра.	6	Коллективная	
77	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	Коллективная	
78	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Коллективная	
79	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра.	3	Коллективная	
80	Групповое блокирование. Учебная игра.	3	Групповая	
81	Чередование способов передачи мяча.	3	Групповая	
82	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	3	Групповая	
83	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	Групповая	
84	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	3	Групповая	
85	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	Коллективная	
86	Подводящие упражнения для обучения	3	Групповая	
87	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	3	Коллективная	
88	Подводящие упражнения для обучения	3	Групповая	
89	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	3	Коллективная	
90	Специальные упражнения для	3	Групповая	



	обучения укороченной подаче подача на точность			
91	Подача силовая в прыжке. Учебная игра	3	Групповая	
92	Подача планер в прыжке. Учебная игра	3	Групповая	
93	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	3	Коллективная	
94	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3	Коллективная	
95	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	Коллективная	
96	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	Коллективная	
97	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	Групповая	
98	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Групповая	
99	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3	Групповая	
100	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	3	Групповая	
101	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	Групповая	
102	Чередование способов подач. Учебная игра.	3	Коллективная	
103	Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	Коллективная	
104	Имитация передачи в прыжке. Учебная игра.	3	Коллективная	
105	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	Коллективная	

106	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	3	Коллективная	
107	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	Коллективная	
108	Выбор способов отбивания мяча через сетку.	3	Групповая	
109	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	3	Групповая	
110	Групповые действия в защите. Учебная игра.	3	Групповая	
	Итого :	360		



## 5. Список использованной литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. Юный волейболист, - М.: «Физкультура и спорт», 2019 г.
2. Булькина, Губа, Родин: Волейбол и его разновидности. Учебник. 2022 г.
3. А. Журин: Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО,- М 2024 г.
4. А. Безбородов. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для вузов. «Лань» 2022г