

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»

Л. С. Астрова
2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной секции «Волейбол»**

Возраст обучающихся - 16 - 21 лет
Срок реализации программы - 1 год

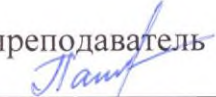
Егорьевск
2021 г.

Рассмотрено
на заседании методической комиссии педагогов
дополнительного образования
(руководителей кружков)
Председатель ЦМК

 Д.В. Шомысов

Протокол № 01
от 27.08. 2021г.

Организация-разработчик:
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Егорьевский техникум»

Разработчик:
Панкратьева Маргарита Александровна, преподаватель физической культуры
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» 

Внутренняя экспертиза:
Большова Светлана Георгиевна, заместитель директора по учебной работе
ГАПОУ МО «Егорьевский техникум» _____

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, она ориентирована на студентов 1 -3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

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 юных спортсменов.

Цели:

1. обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
2. гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
3. подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Задачи: образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

В наше время особое значение приобретают укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию занимающихся, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность. Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Разный уровень физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Формы проведения и организации занятий: фронтальный, поточный, групповой, фронтально - групповой (сменный), индивидуальный, круговая тренировка. Также особенностью проведения секционных занятий по волейболу являются разновозрастность (с 15 по 20 лет) и разный уровень навыков.

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 спорт игр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь		
1.	Введение. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	1.5
2.	Стойки и передвижения в волейболе. Техника безопасности.	1.5
3.	Передача двумя руками сверху над собой. Техника безопасности.	1.5
4.	Верхняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1.5
5.	Передача двумя руками снизу.	1.5
6.	Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу	1.5
7.	Прямой нападающий удар. Расстановка игроков.	1.5
8.	Учебная игра	1.5
Октябрь		
1.	Одиночное блокирование в волейболе.	1.5
2.	Прием мяча после нападающего удара.	1.5
3.	Система нападения через игрока первой линии. Вторая передача.	1.5
4.	Обучение второй передаче. Вторая передача в прыжке.	1.5
5.	Групповое блокирование.	1.5
6.	Верхняя прямая подача на силу и точность.	1.5
7.	Оценка теоретических знаний. Учебная игра.	1.5
8.	Передача двумя руками в движении	1.5
Ноябрь		
1.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи.	1.5
2.	Обучение нападающему удару по диагонали. Игра 3х3.	1.5
3.	Ознакомление с передачами мяча из глубины площадки.	1.5
4.	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову.	1.5
5.	Обучение верхней передачи мяча с падением и перекатом.	1.5

6.	Совершенствование навыков приема мяча от подачи.	1.5
7.	Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1.5
8.	Совершенствование навыков второй передачи.	1.5
Декабрь		
1.	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1.5
2.	Обучение защитным действиям.	1.5
3.	Обучение одиночному блокированию.	1.5
4.	Обучение индивидуальным действиям в нападении.	1.5
5.	Тактика первых и вторых передач.	1.5
6.	Обучение групповым тактическим действиям в защите.	1.5
7.	Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1.5
8.	Учебная игра.	1.5
Январь		
1.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1.5
2.	Развитие прыгучести. Стойки.	1.5
3.	Нападающий удар по ходу.	1.5
4.	Обучение нападающему удару с переводом.	1.5
5.	Развитие силовых качеств. Тактика индивидуальной игры в нападении.	1.5
6.	Тактика групповой игры в нападении.	1.5
7.	Тактика игры в защите.	1.5
8.	Учебная игра.	1.5
Февраль		
1.	Игра в защите. Правила судейства в волейболе.	1.5
2.	Групповое блокирование. Страхование блокирующего.	1.5
3.	Игровая тренировка. Двухсторонняя игра.	1.5
4.	Развитие быстроты перемещения.	1.5
5.	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.	1.5
6.	Тактика первых и вторых передач.	1.5
7.	Совершенствование навыков подачи.	1.5
8.	Учебная игра.	1.5
Март		
1.	Совершенствование навыков перемещения.	1.5
2.	Игра с мячом одного игрока.	1.5

	Игра с мячом двух игроков.	
3.	Страховка нападающего игрока. Игра 2x2.	1.5
4.	Взаимодействие игроков первой линии. Игра 4x4.	1.5
5.	Взаимодействие игроков задней линии. Развитие прыгучести	1.5
6.	Обучение групповому блокированию.	
7.	Обучение передаче в прыжке.	
8.	Игровая тренировка.	1.5
Апрель		
1.	Верхняя планирующая подача.	1.5
2.	Силовая подача в прыжке.	1.5
3.	Нападающий удар по блоку в «аут»	1.5
4.	Нападающие удары с изменением направления.	1.5
5.	Чередование нападающих ударов на силу и точность.	1.5
6.	Различные по высоте и направлению передачи мяча сверху двумя руками.	1.5
7.	Вторая передача, после выхода со 2 линии.	1.5
8.	Учебная игра.	1.5
Май		
1.	Командные действия при игре в нападении. Развитие прыгучести.	1.5
2.	Командные действия при игре в защите.	1.5
3.	Страхование нападающих игроков.	1.5
4.	Страхование блокирующих игроков.	1.5
5.	Самостраховка блокирующего игрока.	1.5
6.	Самостраховка нападающего игрока.	1.5
7.	Затруднение приема подачи.	1.5
8.	Двухсторонняя игра.	1.5
Июнь		
1.	Верхняя прямая подача с максимальной силой на точность.	1.5
2.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
3.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
4.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
5.	Сдача контрольных нормативов.	1.5
6.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1.5
7.	Учебная игра.	1.5
8.	Двухсторонняя игра.	1.5
	ИТОГО	120

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

внеурочной деятельности

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в спартакиаде среди учреждений СПО , формирование сборной команды техникума для участия в районных, зональных соревнованиях по волейболу;
4. Выполнение начальных спортивных разрядов, апробация тестов ГТО.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт воспитанников от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в сельской местности;
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях по волейболу. История развития волейбола в России. Правила игры в волейбол. Гигиенические требования и знания. Техника и тактика игры.

II. Общая физическая подготовка

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на силу рук и ног. Упражнения на пресс и на спину. Имитация всех технических элементов.

III. Специальная физическая подготовка

Обучение передач и совершенствование верхних и нижних передач. Обучение и совершенствование приема мяча (прием подач, нападающих ударов, прием мяча отскочившего от сетки). Обучение нападающему удару и совершенствование в них. Отвлекающие действия и обманные приемы при нападающих ударах, передач, подачах. Обучение одиночному блокированию и совершенствование в нем. Обучение групповому блокированию.

IV. Учебная игра

Совершенствование игровых навыков при двусторонней игре. Учебная игра с определенным заданием.

V. Обучение техническим приемам и тактическим действиям

VI. Контрольные занятия, сдача нормативов

Программный материал

<p>Основы знаний</p>	<p>Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.</p>
<p>Освоение техникой передвижений</p>	<p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)</p>
<p>Освоение техники приемов и передач мяча</p>	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</p> <p>Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.</p>
<p>Освоение техники подачи мяча и приема подач.</p>	<p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием подачи в зону 3.</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.</p> <p>Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>
<p>Овладение техникой защитных действий</p>	<p>Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.</p>
<p>Овладение тактикой игры в нападении.</p>	<p>Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия - взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.</p> <p>Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.</p>
<p>Овладение тактикой игры в</p>	<p>Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с</p>

защите	игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта студенты изучают теорию волейбола и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение молодых волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства ОФП подбираются с учетом возраста и специфики волейбола. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепления кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц и ног и тд.).

Список литературы

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2011г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
3. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2013г.
4. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.