

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение**

Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»
Е. С. Назарова
«27» августа 2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«Волейбол»

Направленность: спортивная
Срок реализации 1год

Педагог дополнительного образования
Короткая Т. Н.
Чернова О.В.

г. Симферополь 2021г.

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В данной программе огромное место отведено воспитательной, игровой и соревновательной деятельности, которые основаны на применении физических упражнений и выражаются в активном стремлении занимающихся всесторонне и гармонично совершенствовать свое тело, укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни.

В спортивной секции по волейболу занимаются обучающиеся 1 и 2 курса. В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинский осмотр и получают соответствующее разрешение.

Учебно-тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку.

В занятия общей физической подготовки обязательно включаются упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений).

В занятиях специальной физической подготовки регулярно используются упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (мышц верхнего плечевого пояса), ног (прыгучесть), развитие специальной силы, ловкости и гибкости, игровой выносливости волейболиста. Бег «змейкой», челночный бег, бег со сменой направления вперед, боком, спиной, с поворотами, остановками, прыжками и падениями, активным выходом к сетке с имитацией нападающих ударов. Метание набивных мячей над головой, двумя руками из-за головы и броски. Учебные игры в малых составах (3х3, 2х2) из трех-пяти партий для развития общей игровой выносливости.

Обучая технике и тактике волейбола, нужно добиваться активной, разнообразной, точной, тактически гибкой игры в быстром темпе с широким использованием завершающих ударов на взлете (с коротких и длинных ускоренных передач в зоне нападения, а также стойкой для активной защиты).

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством. С первых занятий волейболист должен овладеть разнообразной и пластичной техникой, богатой вариативностью движений в зависимости от различных игровых ситуаций. Расширять свой двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и

использования их в качестве укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

Занимающиеся должны регулярно совершенствовать технику и тактику игры в составе команды, которая должна систематически тренироваться и выступать на соревнованиях.

Учебно - тренировочные занятия должны обеспечить всестороннюю физическую, спортивно-техническую и элементарную теоретическую подготовку спортсменов.

Цель – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту.
4. Совершенствование техники владения мячом и тактики игры.
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-волейбола и волейбола.
6. Изучение элементарных теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в волейбол.
7. Подготовка обучающихся к участию в городских, Республиканских соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО.

Содержание программы

Программа спортивной секции волейбол рассчитана для обучающихся 1 и 2 курсов. Это группа первого года обучения. В группе могут заниматься и юноши и девушки.

Набор в группу производится свободно, по желанию обучающихся. Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе.

Общее количество часов в год – 180 ч.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2-2,5 часа.

Количество часов в неделю – 4,5 часа.

Теоретические занятия. На теоретическую часть материала отводится 12 – 15 минут на каждом занятии.

Физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта в стране. Организация внеклассных спортивных мероприятий в колледже, дополнительном объединении (спортивной секции).

Краткий обзор развития волейбола. Описание игры, ее возникновение и развитие.

Антидопинговое обеспечение. Допинг контроль. Ответственность за использование допинга.

Гигиенические сведения. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на открытой площадке. Временные противопоказания занятиям. Врачебный контроль, предупреждение травм. Утомление и переутомление. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок).

Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и ее назначение.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований. Судейство.

Практические занятия. Прыжки в длину, вверх с места. Бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед и в сторону. Бег с изменением направления и скорости. Имитационные движения кистями и руками на передачу, нападающий удар.

Техника и тактика игры. Основные приемы игры волейбол: верхняя, нижняя передача мяча двумя руками, прием двумя снизу и нижняя прямая подача. Ожидание мяча в своей зоне, выход на мяч с выполнением в стойке волейболиста прием мяча двумя снизу, передача мяча через сетку, на сторону противника. Передача двумя снизу в стенку на расстоянии 2-3 м. на многократность. Передача двумя снизу в парах, тройках на многократность. Прием подач и нападающих ударов. Нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование: одиночное и групповое. Защитные действия. Прием подач и нападающих ударов.

В период обучения по данной программе отслеживается результативность технических и тактических действий обучающихся.

В качестве оценивания используются контрольные испытания, тестирование, зачеты, соревнования.

Тематический план спортивной секции «Волейбол»

| № раздел а и темы | Название разделов и тем | Форма занятия | Количество часов | | |
|-------------------|--|---------------|------------------|--------|----------|
| | | | Всего | теория | практика |
| I. | <i>Теоретические сведения</i> | | 6 | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. | групповая | | 1 | |
| 2. | Гигиенические знания, способы саморегуляции и самоконтроля. | групповая | | 1 | |
| 3. | Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта в стране. Антидопинговое обеспечение. | групповая | | 1 | |
| 4. | Возникновение и развитие волейбола. | групповая | | 1 | |
| 5. | Правила игры, организация и проведение соревнований. Судейство. | групповая | | 2 | |
| II. | <i>Практические действия</i> Общая физическая подготовка | | 40 | | |
| 1. | Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. | по подгруппам | | | 18 |
| 2. | Круговая тренировка. | индивидуально | | | 10 |
| 3. | Эстафеты. | по подгруппам | | | 6 |
| 4. | Подвижные игры «Перестрелка», «Бегуны», «Третий лишний», «Пустое место». | | | | 6 |
| III. | Специальная физическая подготовка | | 60 | | |
| 1. | Развитие скоростных способностей. | групповая | | | 15 |
| 2. | Развитие силовых способностей. | по подгруппам | | | 10 |
| 3. | Развитие выносливости. | групповая | | | 10 |
| 4. | Развитие координации. | по подгруппам | | | 15 |
| 5. | Развитие прыгучести. | по подгруппам | | | 10 |

| | | | | | |
|--------------|--|---------------|-----|---|-----|
| IV. | Технико-тактические действия и навыки | | 50 | | |
| 1. | Действия без мяча. | индивидуально | | | 2 |
| 2. | Подача мяча. | по подгруппам | | | 15 |
| 3. | Прием мяча и передача. | по подгруппам | | | 13 |
| 4. | Защитные действия. | по подгруппам | | | 10 |
| 5. | Нападающий удар, блокирование. | по подгруппам | | | 10 |
| V. | Учебные игры, соревнования. | | 24 | | 24 |
| Итого часов: | | | 180 | 6 | 174 |

Содержание учебного плана

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (40 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава,

туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Специальная подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (50 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (24 часа)

Принять участие в соревнованиях, товарищеских встречах. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные тесты-испытания

1.Бег с изменением направления (по 6м x 5 раз)

Юноши: 10,1-10,6-11,2

Девушки: 11,1-11,7-12,1

2.Прыжок в длину с места

Юноши: 210см-220см-230см

Девушки: 160см-170см-185см

3.Метание набивного мяча

Юноши: 9м-8,50м-7,50м

Девушки: 6,20м-5,90м-5,50м

4.Верхняя прямая подача

8 попаданий из 10 - отл.

6-7 из 10 – хор.

5 из 10 – удов.

5.Поднимание туловища из положения лежа в сед

Юноши: 30раз-40раз-50раз

Девушки: 20раз-30раз-40раз

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в секции «Волейбол» имеется следующее оборудование и инвентарь:

| | |
|-------------------------|--------------|
| 1.Сетка волейбольная | -1 шт |
| 2.Гимнастическая стенка | -10 пролетов |
| 3.Скакалки | -15 шт |
| 4.Гантели | -5 пар |
| 5.Эспандеры кистевые | -5 пар |
| 6.Мячи волейбольные | -15 шт |
| 7.Рулетка | -1 шт |
| 8.Свисток судейский | -3 шт |
| 9.Секундомер | -1 шт |

Список литературы:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

