

**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 «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора ГБПОУ

«Симферопольский колледж
сферы обслуживания и дизайна»

Р.И. Чуприна

«19» сентября 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«Волейбол»

Направленность: спортивная
Срок реализации 1 год

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

г. Симферополь 2022г.

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	теори я	практи ка
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).

