

Министерство образования и науки Республика Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
протокол №6 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
Приказ № 80-С от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

(девушки, юноши)

Срок реализации: 1 год
Вид программы: базовый
Возраст обучающихся: 16-19 лет

Руководители:
Гурнович Татьяна Евгеньевна,
Преподаватель физкультуры

Саяногорск, 2023 г.

Пояснительная записка

Секционная работа является продолжением воспитательного процесса, осуществляемого в ГАПОУ РХ СПТ. Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения, повышать работоспособность и улучшать состояние здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей студентов. Игровая деятельность имеет уникальные возможности не только физического, но и воспитания обучающихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности творческого отношения к деятельности.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся по средствам занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

1. Образовательные: дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры, силовая, беговая, прыжковая подготовка; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
2. Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; развивать двигательные способности посредством общей физической подготовки; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. Воспитательные: способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности в среде подростков, а также профилактика наркозависимости и алкоголизма.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Возраст детей: 16-19 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 2 академических часа. Численный состав группы до 25 человек.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Учебный план (82 часа)

| № п/п | Содержание | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------|-------------------|
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 40 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 18 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 22 |

Содержание программы

Тематика занятий: Теория (2 часа).

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

Техническая подготовка (40 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (18 часов)

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

Соревнования (22 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|--|--------------|-----------------|
| РАЗДЕЛ 1. Основы занятий. Теоретические сведения.-2 часа | | | |
| 1. | Техника безопасности в спортивном зале и в атлетическом зале. Требования к спортивной форме и обуви. | 2/2 | |
| РАЗДЕЛ 2. Специальная подготовка – 58 часа | | | |
| 1. | Обучение приема-передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте и в движении, снизу двумя руками. | 2/4 | |
| 2. | Прыжки через скамейку с двух ног. Спортивная игра в волейбол. | 2/6 | |
| 3. | Обучение приема-передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте и в движении, снизу двумя руками. | 2/8 | |
| 4. | Силовые упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке С/игра в волейбол. | 2/10 | |
| 5. | Обучение приема-передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте и в движении, снизу двумя руками. | 2/12 | |
| 6. | Упражнения с отягощением в тренажерном зале. С/игра в волейбол. | 2/14 | |
| 7. | Обучение игре защите в тройках С/игра в волейбол. | 2/16 | |
| 8. | Силовые упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке. С/игра в волейбол. | 2/18 | |
| 9. | Обучение игре защите в тройках С/игра в | 2/20 | |

| | | | |
|-----|---|-------|--|
| | волейбол. | | |
| 10. | Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. | 2/22 | |
| 11. | Обучение нижнего приема мяча одной рукой с падение-перекатом на грудь. Нижняя боковая подача. | 2/24 | |
| 12. | Упражнения с отягощением в тренажерном зале. С/игра в волейбол. | 2/26 | |
| 13. | Обучение верхней и нижней подачи мяча. С/игра в волейбол. | 2/28 | |
| 14. | Силовые упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке. С/игра в волейбол. | 2/30 | |
| 15. | Верхний и нижний прием мяча. С/игра в волейбол. | 2/32 | |
| 16. | Прыжковые упражнения. С/игра в волейбол. | 2/34 | |
| 17. | Обучение нападающего удара и блокирование мяча. С/игра в волейбол. | 2/36 | |
| 18. | Силовая подготовка в тренажерном зале. С/игра в волейбол. | 2/38 | |
| 19. | Обучение нападающего удара и блокирование мяча. С/игра в волейбол. | 2/40 | |
| 20. | Силовая подготовка в тренажерном зале. С/игра в волейбол. | 2/42 | |
| 21. | Обучение нападающего удара и блокирование мяча. С/игра в волейбол. | 2/44 | |
| 22. | Прыжковая подготовка. С/игра в волейбол. | 2/46 | |
| 23. | С/игра в волейбол. ОФП | 2/48 | |
| 24. | С/игра в волейбол. ОФП | 2/50 | |
| 25. | Обучение приема-передачи мяча сверху, снизу, двумя руками с падением-перекатом на бедро(вправо, влево). | 2/52 | |
| 26. | Силовая, прыжковая подготовка. С/игра в волейбол. | 2/54 | |
| 27. | Обучение приема-передачи мяча сверху, снизу, двумя руками с падением-перекатом на бедро(вправо, влево). | 2/56 | |
| 28. | Силовая, прыжковая подготовка. С/игра в волейбол. | 2/58 | |
| 29. | Обучение приема-передачи мяча сверху, снизу, двумя руками с падением-перекатом на бедро(вправо, влево). | 2/60 | |
| 30 | Соревнования среди групп по волейболу (девушки) | 12/72 | |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| 31 | Соревнования среди групп по волейболу (девушки) | 10/82 | |
|----|--|-------|--|