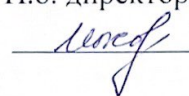


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хорский агропромышленный техникум»

Принято на заседании ПЦК
(общеобразовательный цикл)
протокол № 1
от « 1 » 09 2022г.


Утверждаю
И.о. директора КГБ ПОУ ХАТ
 Мысова Е.И.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
спортивная секция «Волейбол»

Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся: 16-22 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 250 часа

Составитель: Пенясов А.Н.
Педагог физической культуры

п. Хор, 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10

1. ПЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2004 года по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, одготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

2.1 Тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	10
2	Специальная подготовка техническая	160
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	Общefизическая подготовка	45
5	Соревнования	15
	всего	250

2.2 Содержание учебного материала

1. Теория (10 часов).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры волейбол, жесты судьи. Просмотр информации по технике и тактике.

2. Специальная подготовка техническая (160 часов).

Овладение техникой передвижения и стойки. 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.

3. Специальная подготовка тактическая (20 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.

4. Общефизическая подготовка (45 часов)

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.

Работа на тренажерах.

5. Соревнования (15 часов)

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

2.3 Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	3
4.		Физподготовка. Челночный бег, волейбол, изучение упражнения – нападающий удар, блок.	3
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, волейбол, изучение упражнения – передача мяча в парах, тройках.	3
6.		Физподготовка. Волейбол.	15
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, подача, волейбол.	3
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки на скакалке, волейбол.	3
9.		Физподготовка. Прием мяча на гудь «рыбка», волейбол, подача.	3
10.		Физподготовка. Челночный бег, силовая подача, волейбол.	3
11.		Отработка техники передвижения. Волейбол.	3
12.		Передвижение приставными шагами и т.д. Волейбол.	3
13.		Нападающий удар, блок. Волейбол	3
14.		Подвижные игры.	12
15.		Работа в группах. Волейбол.	3
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в Регби.	3
17.		Отработка нападающего удара, блока. Волейбол.	3
18.		Подача по зонам. Двусторонняя учебная игра.	3
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	3
20.		Товарищеская игра.	3
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Волейбол.	3
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1

23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.	Двухсторонняя учебная игра.	53
25.	Силовая подача. Волейбол.	3
26.	Отработка передач в парах, тройках. Волейбол.	3
27.	Товарищеские игры.	6
28.	Изучения приёма мяча различными способами. Волейбол.	3
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.	3
30.	Развитие координационных способностей. Приём мяча после падения – подняться – прием мяча снизу.	3
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3
32.	Изучение тактике при нападении и защите. Волейбол.	20
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.	Прыжки на скакалке, на шведской стенке. Волейбол.	3
35.	Отработка передач в движении, передача для нападающего удара.	3
36.	Двухсторонняя учебная игра.	50
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
40.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
41.	Товарищеская игра.	6
42.	Двухсторонняя учебная игра.	
43.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	4
	Итого	250

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для реализации программы предусмотрен спортивный зал: размеры 24/12м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10 шт.
5. гимнастические маты-10 шт.
6. скакалки- 10 шт.
7. мячи набивные (масса 2кг)-8шт.
8. мячи волейбольные – 10 шт.
9. рулетка- 1шт.

Методы и формы обучения

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

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.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: по частям и в целом.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся 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 по общефизической подготовке.

Бег 30 м 6х5м . 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.

Контрольные испытания по технической подготовке.

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

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Контрольные испытания по тактической подготовке.

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.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
									15	16	17
Бег 30 м с	м								4.3	4.1	3.9

высокого старта, с	д								4,9	4,8	4,7
Челночный бег, 3*10 м, с	м д								7.4 8.6	7,3 8.4	7,1 8.1
6-минутный бег, м	м д								1400 1200	1450 1250	1500 1350
Прыжок в высоту с места, см	м д								25 15	30 20	35 25
Прыжок в длину с места, см	м д								195 165	200 175	220 190
Метание набивного мяча (2 кг), м	м д								6	8	9
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м								10	12	14

Примерные нормативные требования по специальной подготовке:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
									15	16	17
Верхняя передача в парах	М								20	25	30
	Д								15	20	25
Нижняя передача в парах	М								10	15	20
	Д								7	12	15
Передача мяча над собой в кругу	М								10	15	20
	Д								10	15	20
Подача мяча в зону № (10 подач)	М								6	8	8
	Д								6	8	8