Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бийский техникум лесного хозяйства»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № _____
от «_»_____202__ г.

Утверждаю
Директор КГБПОУ «БТЛХ»
С.Н.Кузнецов
«__»_____202__г.

Кузнецов Сергей Николаевич

Подписан: Кузнецов Сергей Николаевич
DN: C=RU, O="КГБПОУ ""Бийский техникум лесного хозяйства""", CN=Кузнецов Сергей Николаевич, E=blt@22edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Бийск
Дата: 2021.09.03 15:56:44+07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Волейбол

наименование объединения, секции

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа — от 15 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор - составитель

Куксевич А.Г.

Ф.И.О.

г. Бийск 20___

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	6
3. Структура и содержание программы	6
4. Условия реализации программы	6
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной программы	8
Информационное обеспечение обучения	11

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннемуразвитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физическойкультуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляй его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей занимающегося, егосамоопределения.

Занятия в спортивной секции создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движенийв целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровьяобучающихся.

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

-создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;

-социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры обучающихся;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа реализуется в течение всего учебного года.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здоровогообраза жизни.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее программа) предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Программа рассчитана на 240 часов в учебный год. Срок реализации программы — 1 год. Возраст обучающихся от 15 лет и старше.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
		теория	практика	всего
Теоретическая часть				
1.	Введение	1		1
2.	Техника безопасности.	1	-	1
3.	Правила соревнований.	2	-	2
Практическая часть				
1.	Общефизическая подготовка	-	10	10
2.	Специальная подготовка	-	18	18
3.	Техническая подготовка	-	62	62
4.	Тактическая подготовка	-	10	10
5.	Контрольные и календарные соревнования	-	12	12
6.	Медицинский контроль, контрольно-оценочный тест	-	4	4
Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов, форма оценивания - «зачет»/«незачет»»				
ИТОГО:		4	116	120

3.3. Содержание программы

Теория(4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (10 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Практика (72 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (18 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

Ожидаемый результат.

По окончании года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега(см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: – сидя (м) – в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи – 5-6штук

перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 1шт.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

5.1. Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

5.2. Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

4.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/

Образец протокола

Протокол результатов промежуточной аттестации
обучающихся 20___ /20 ____учебный год

Название объединения: _____

Дополнительная общеобразовательная программа: _____

Год обучения 20__/20___

Дата проведения промежуточной аттестации:

Форма проведения: _____

Критерий оценивания: зачет/незачет

Члены аттестационной комиссии:

Председатель комиссии - заместитель директора по учебно- воспитательной работе_____

Члены комиссии:

преподаватель _____

педагог дополнительного образования _____

п/ п	Фамилия имя обучающегося	Контрольное оценивание	
		зачёт	незачёт
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

_____ _____
_____ _____