

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

 О.А.Панченко
«20» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ВЛХТ



С.С.Паламарчук
2019г. №120-А1

ПРИНЯТО
на методическом совете
КГБ ПОУ ВЛХТ
Протокол № 1
от «26» 09 2019г.

ОДОБРЕНО
Директор ДЮСШ



А.В. Ниценко
2019г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Секция: «Волейбол»

Возрастной состав: 16-21 год
Срок реализации: 1 год

Составил:
Манько Михаил Геннадьевич
педагог дополнительного образования

г. Вяземский
2019 год

Секция: «Волейбол»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Ниценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Программа «Волейбол» является модифицированной. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации (от 12 декабря 2006г. № ск-02-10/3685) и опирается на Устав КГБ ПОУ ВЛХТ и СанПиН 2.4.4.3172-14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение РФ от 04.09.14 №1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках КГБ ПОУ ВЛХТ дополнительного образования для учащейся молодёжи. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной

спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности занятиями волейболом создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

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 среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры волейбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (**200 часов**). Количество обучающихся в группе — **16 человек**.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка.	26	26	-	беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	2	46	практика теория
3.	Технико-тактическая подготовка.	88	-	88	практика теория
4.	Инструкторская и судейская практика.	16	6	10	практика теория
5.	Зачетные требования	22	2	20	практика теория
Общее количество часов:		200	36	164	

Результаты обучения

- ✓ постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболистов;

- ✓ увеличение соревновательных упражнений;
- ✓ постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ выступление на соревнованиях;
- ✓ выполнение разрядных требований.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяц	Форма занятий	Тема занятий	Количе- ство часов
I.			Теоретическая подготовка	26
1	1 неделя октября	беседа	<u>Физическая культура и спорт в России.</u> Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.	2
2	4 неделя сентября	беседа	<u>Состояние и развитие волейбола в России.</u> История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по волейболу в соревнованиях различного ранга.	2
3	1 неделя сентября	беседа	<u>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</u> Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	2
4	1 неделя ноября	беседа	<u>Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</u> Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.	2
5	1 неделя октября	беседа	<u>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</u> Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.	2
6	1 неделя апреля	беседа	<u>Общая характеристика спортивной подготовки.</u> Понятие о процессе спортивной подготовки.	2

			Vзаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.	
7	1 неделя ноября	беседа	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</u> Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.	2
8	1 неделя июня	беседа	<u>Планирование и контроль спортивной подготовки.</u> Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	2
9	1 неделя мая	беседа	<u>Физические способности и физическая подготовка.</u> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.	2
10	2 неделя декабря	беседа	<u>Основы техники игры и техническая подготовка.</u> Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Понятие о технике. Анализ технических приёмов	2
11	2 неделя января	беседа	<u>Основы тактики и тактическая подготовка.</u> Основное содержание тактики и тактической подготовки. Анализ тактических действий в нападении и защите	2
12	1 неделя февраля	беседа	<u>Спортивные соревнования.</u> Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.	2
13	1 неделя марта	беседа	<u>Установка на игру и разбор результатов игр.</u> 1.Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.	2
II.			Общая и специальная физическая подготовка.	48
14	2 неделя сентября	беседа	Общая физическая подготовка.	1
15	1 неделя сентября	практика	Упражнения для развития ловкости волейболиста	3
16	2 неделя	практика	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3

	сентября		волейболиста	
17	2 неделя сентября	практика	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. Ору с набивными мячами	3
18	1 неделя октября	практика	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста	3
19	4 неделя октября	практика	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 – поднимание ног с мячом.	3
20	2 неделя октября	практика	Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	3
21	3,4 неделя сентября	практика	<i>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</i>	7
22	2,3 неделя октября	практика	<i>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.</i>	7
23	1,2 неделя ноября	практика	<i>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.</i>	7
24	2,4 неделя ноября	практика	<i>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).</i>	8
III.			Технико-тактическая подготовка	88
25	2 неделя ноября	практика	<i>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи</i>	2

26	3,4 неделя декабря	практика	<i>Блокирование:</i> одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке	2
27	1 неделя декабря	практика	<i>Техника защиты. Действия без мяча.</i> <i>Перемещения и стойки:</i> стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скакок назад, вправо, влево. <i>Действия с мячом. Прием мяча:</i> сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	4
28	3,4 неделя декабря	практика	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3	8
29	1,2 неделя января	практика	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	8
30	3,4 неделя февраля 1 нед . марта	практика	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон с игроком зоны 3 5	8
31	1,4 неделя марта, 1 неделя апреля	практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	8
32	1-3 неделя апреля	практика	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	8
33	3,4 неделя января, 3-4 неделя апреля,21-4 неделя мая 4 неделя июня	практика	Игра в волейбол с выполнением технико-тактические действия в игре	40
IV.			Инструкторская и судейская практика.	16
34	1 неделя мая	теория	Изучение основных правил игры, систем проведения соревнований в волейболе. Овладение терминологией волейбола.	2
35	2,3 неделя мая	практика	Судейство игры	10
36	2 неделя июня	теория	Уметь организовать и проводить соревнований на различном уровне.	1
37	1 неделя июня	теория	Инструкторско – судейская практика. Уметь проводить урок со студенческими группами начальной подготовки и тренировочными группами.	3

V.			Зачетные требования	22
38	3 неделя ноября, 1 неделя мая	теория	Ответить на вопросы по теории волейбола (пройденный материал).	2
39	1,2 неделя февраля, 1 неделя апреля	практика	Принять участие во внутри техникумовских соревнованиях и студенческом общежитие.	6
40	2,3 неделя марта	практика	Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне техникума.	10
41	1,2 неделя декабря	практика	Сдать нормативы по физической и технической подготовке.	2
42	1,2 неделя декабря	практика	Учащиеся группы участвуют в соревновании-тестировании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.	2
			Всего часов	200

Методическое и техническое обеспечение программы

- Официальные волейбольные правила 2017-2020.
- Видео ролики технических приемов игры волейбол.
- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Комплекс общеразвивающих упражнений разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Техническое оснащение и дидактический материал

- Инструкция по технике безопасности.
- Инструменты и вспомогательные приспособления: спортивный зал; тренажерный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, тренажёр для нападающего удара, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки; скакалки, гантели, учебные - магнитные доски, иллюстрационный и демонстрационный материал, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, табло для подсчёта очков.

Список основной литературы

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник. 3-е изд. - М. «Юрайт», 2018г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. 2-е изд.- М. «Кнорус», 2015г.

Список дополнительной литературы

- Бишаева А.А. Физическая культура. - М. «Академия» 2014г.
- Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента - М. «Инфра – М», 2014 г.
- Володин В. Энциклопедия для детей. - М. «Аванта», 2001г.
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье 300 соревновательно-игровых заданий. Минск. «Вышняя школа», 2011г.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М. «Физкультура и спорт», 1965г.
- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М. «Физкультура и спорт», 1989 г.
- Конеева Е.В. Физическая культура.- Ростов-на-Дону «Феникс», 2006г.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. – М. «Физкультура и спорт», 1979г.
- Лях В.И. Физическая культура 1—11 классы. - М. «Просвещение», 2001г.
- Мацудайра Я. Волейбол: путь к победе. – М. «Физкультура и спорт», 1983г.
- Подагаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М. «Физкультура и спорт», 2000г.
- Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М. «Физкультура и спорт», 1984г.
- Решетников Н.В. Физическая культура. - М. «Академия», 2005г.
- Чехов О. Основы волейбола. – М. «Физкультура и спорт», 1979г.

✓ Научно-методический журнал: «Физическая культура в школе».