

Областное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Свободинский аграрно-технический техникум им.
К.К. Рокоссовского»

ПРИНЯТ
на заседании пед. совета
«30» 08 2018 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
2018 г.
Заместитель директора по УВР
М.В. Косенко
«30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ «САТТ
им. К.К. Рокоссовского»
Е.А. Романов
«31» 08 2018 г.

Приказ от «31» 08 2018 г.
№ 5-303 А

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Ковалёв Илья Сергеевич
педагог дополнительного образования

Свобода

2018

Содержание.

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.	7
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	8
5. Список литературы.....	9

Пояснительная записка

Среди средств физического воспитания волейбол прочно занял одно из ведущих мест. Эта игра включена в учебную программу по физической культуре. Простота правил игры, несложный спортивный инвентарь делают игру эмоциональной и доступной. Волейбол способствует физическому развитию обучающихся, развивает и укрепляет костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Данная программа по волейболу **направлена** на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Направленность программы. Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает

также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в образовательной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Цель:

- гармоничное физическое и духовное развитие личности;
- углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять юношей и девушек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущие результаты и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Общие достижения.

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у большинства учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания техникума;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, а так же умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

Материально-техническое обеспечение занятий.

зал

сетка волейбольная- 2шт.

стойки волейбольные-

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-10шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 2 шт.

рулетка- 1шт. 5

Система, формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

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

Контрольные испытания.

Общезфизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся 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 занимающийся 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.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/ п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Основы знаний	Общая и специальная физическая подготовка	Техника и тактика
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	2		
2-4	ОФП без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Правила игры в волейбол		6	
5-7	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			6
8-10	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра.			6
11-13	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.			6
14-16	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.			6

17- 19	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра.			6
20- 22	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.			6
23- 25	Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с Перемещением. Учебная игра			6
26- 27	Верхняя прямая подача. Учебная игра.			4
28	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса с набивным мячом.		2	
29- 31	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			6
32- 34	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи. Учебная игра			6
35- 37	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра.			6
38-	Верхняя прямая подача в прыжке.			6

40	Учебная игра.			
41- 42	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра.			4
43- 45	Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.			6
46- 47	ОРУ, спец.упражнения на развитие прыгучести, выносливости.		4	
48- 50	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра.			6
51- 53	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебная игра.			6
54- 56	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебная игра.			6
57- 59	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.			6
60-	ОФП. Развитие быстроты реакции		4	

61				
62- 64	Групповые тактические действия в нападении Учебная игра.			6
65- 67	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра.			6
68- 70	Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.			6
71- 72	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.			4
	Всего	144	2	16
			16	126

Содержание программы.

Теория (2 часа)). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (70 часов).

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 (56 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.

Общefизическая подготовка (16)

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.

Методическое обеспечение .

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по волейболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; правила игры в волейбол; правила судейства в волейболе; положение о соревнованиях по волейболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.
2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу; инструкции по охране труда.
3. Информационное обеспечение: учебная литература; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

Список литературы.

Для педагога:

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

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

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

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

Для детей:

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

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

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

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