

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саровский политехнический техникум имени дважды
Героя Социалистического Труда Бориса Глебовича Музрукова»
(ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова)

Утверждено приказом
директора ГБПОУ
СПТ им.Б.Г.Музрукова
от 01.09.2023г. № 341/ПД

Дополнительная общеобразовательная
программа «Волейбол»

(рассчитана на студентов 15-19 лет)
(срок реализации – 1 год)

Саров, 2023

Дополнительная общеобразовательная программа одобрена Педагогическим советом ГБПОУ
СПТ им.Б.Г.Музрукова
Протокол Педагогического совета техникума № 9 от 31 августа 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – *физкультурно-спортивная*.

Новизна программы «Волейбол» состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данным видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем студентам, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий студенты имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней игрой является волейбол. Относительно несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, умеренные нагрузки на организм занимающихся и использование бега в малых дозах – все это делает игру общедоступной. Волейбол способствует воспитанию командного чувства, настойчивости, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, совершенствованию основных физических качеств. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает в выработке таких необходимых качеств, как быстрота, реакция, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечнососудистую, мышечную систему; снижает умственную усталость.

В условиях спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы студентов, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы студентов.

Актуальность программы состоит в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья студентов.

Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у студентов свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель дополнительной образовательной программы состоит в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формировании навыков здорового образа жизни, воспитании спортсменов - патриотов своего образовательного учреждения, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить студентов с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по волейболу.
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые студентами на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат студентов.
- Способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закалять организм.

- Сформировать и закрепить навыки и умения игры в волейбол.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества студентов.
- Развивать ловкость, быстроту и координацию движения.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи студентов к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Реализация программы

Занятия проводятся **2 раза в неделю**.

Количество часов в год – **180 ч**.

Программа рассчитана на 1 год.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы студенты должны:

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол» в колледже, городе, стране;
- правила игры в волейбол;
- тактические приемы в волейболе.

Уметь

- применять в игре основные технические приемы волейболиста;
- проводить судейство матча;
- проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить

- Качества личности.
- Общую и специальную выносливость.
- Коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.
- Чувство патриотизма к своему виду спорта, к родному техникуму, городу, стране.

Воспитать

- Стремление к здоровому образу жизни.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спартакиадах (техникум, город, область), спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- соревнования, спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования внутритехникумовского, городского и областного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Волейбол - отличное средство приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Результативность занятий в секции можно оценить по участию и победам в городских и областных соревнованиях по волейболу.

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов		
	практика	теория	всего
Теоретическая подготовка		4	4
ОФП (общая физическая подготовка)	28	-	34
СФП (специальная физическая подготовка)	24		30
Техническая подготовка	46	-	52
Тактическая подготовка	42	-	44
Соревнования	12	-	12
Сдача контрольных нормативов	4	-	4
Всего	156	4	180

Содержание программы

Общая физическая подготовка – общеразвивающие упражнения для развития силы, упражнения с использованием предметов, упражнения для развития выносливости, для развития ловкости, упражнения для развития физических качеств необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения для развития гибкости, подвижные игры «Невод», «Метко в цель», «Перестройка».

Специальная физическая подготовка – подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол. Сюда входит быстрота двигательной реакции и ориентировка, привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий, специальные упражнения на укрепление кистей рук, плечевого пояса, поясницу (тренажеры, перекладина, отжимание), развитие прыгучести.

Техническая подготовка – перемещение и стойка.

- Верхняя передача вперед-вверх и над собой
- Верхняя передача мяча
- Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке
- Верхняя передача мяча с падением
- Верхняя передача в прыжке (через сетку)
- Нижняя передача мяча двумя руками вверх
- Нижняя передача мяча двумя руками назад
- Верхняя передача

Тактическая подготовка – индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

- Взаимодействие игроков в нападении и защите
- Тактические комбинации в нападении

Теоретическая подготовка.

1. Состояние и развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.
3. Инструктаж по Т/Б .

Соревнования.

1. Участие в городских и областных соревнованиях
2. Товарищеские встречи.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД, ТЗ. Состояние и развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма человека.	2
2.	ОФП – развитие быстроты. Спринтерский бег.	2
3.	ОФП – прыжки в длину с места. Силовая подготовка.	2
4.	Стойка и перемещение волейболиста. Подвижные игры с применением изученных стоек и перемещений.	2
5.	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу и сверху двумя руками.	2
6.	СФП – развитие быстроты.	2
7.	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Прыжковая подготовка. ОФП.	2
8.	Нижняя передача мяча одной двумя руками.	2
9.	Передача мяча в прыжке.	2
10.	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2
11.	Прием мяча от сетки одной и двумя руками.	2
12.	СФП – развитие выносливости.	2
13.	Верхняя прямая подача.	2
14.	Нижние прямая и боковая подачи.	2
15.	Прием мяча снизу двумя руками с нижней подачи и доводка мяча до 3 ^й зоны.	2
16.	ОФП – кувырки и повороты.	2
17.	Прием мяча снизу одной рукой с падением в сторону и перекатом на спину.	2
18.	СФП – развитие гибкости.	2
19.	Расположение игроков при подачи противника. Расстановка.	2
20.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
21.	Подбор разбега и постановка руки для нападающего удара.	2
22.	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	2
23.	Нападающий удар.	2
24.	Нападающий удар с передачи назад за голову.	2
25.	ОФП – прыжковая подготовка. Прыжки через скакалку.	2
26.	СФП – развитие быстроты.	2
27.	Нападающий удар с переводом влево, вправо.	2
28.	Одиночное блокирование.	2
29.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	2
30.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
31.	Нападающий удар с длинных передач.	2
32.	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	2
33.	СФП – развитие выносливости.	2
34.	Нападающий удар с первой передачи.	2
35.	Техническая подготовленность (нормативы).	2
36.	Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка, подача, счет и результат игры. Судейство.	2
37.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2
38.	Взаимодействие игроков в нападении.	2
39.	ОФП – упражнения с набивными мячами, подтягивание.	2
40.	СФП – развитие гибкости.	2
41.	Двойное и одиночное блокирование.	2
42.	Нападающий удар из разных зон	2
43.	Тактика блокирования.	2
44.	Групповые действия в нападении.	2

45.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
46.	СФП – развитие выносливости.	2
47.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
48.	Прием нападающего удара с пола на сетку.	2
49.	ОФП – силовая подготовка.	2
50.	Взаимодействие игроков в защите.	2
51.	Товарищеская встреча по волейболу.	2
52.	СФП – развитие гибкости.	2
53.	Тактика защиты в поле.	2
54.	Командные действия в нападении.	2
55.	ОФП. Игра в баскетбол.	2
56.	Взаимодействие игроков при передачах.	2
57.	Подбор разбега для выполнения «скидки», прием мяча после «скидки» и доводка его до 3 ^{ей} зоны и различных зонах.	2
58.	СФП – развитие быстроты.	2
59.	ОФП – тренировка в тренажерном зале.	2
60.	Страховка при блокировании.	2
61.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2
62.	Взаимодействие игроков в нападении.	2
63.	Групповые действия в нападении.	2
64.	Соревнования по волейболу.	2
65.	Соревнования по волейболу	2
66.	СФП – развитие гибкости.	2
67.	Командные действия в нападении.	2
68.	Взаимодействие игроков при передачах.	2
69.	Тактика блокирования.	2
70.	Групповые действия в нападении.	2
71.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
72.	Взаимодействие игроков в защите.	2
73.	СФП – развитие выносливости.	2
74.	Тактика защиты в поле.	2
75.	Тактика нападения.	2
76.	ОФП. Игры – эстафеты с элементами волейбола.	2
77.	СФП – развитие быстроты	2
78.	ОФП - эстафетный бег.	2
79.	ОФП – скоростная и силовая подготовленность.	2
80.	Техническая подготовленность (нормативы).	2
	Всего	180

Методическое обеспечение:

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал колледжа с волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого студента.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по технике безопасности.

Методические рекомендации по организации занятий.

Занятия по волейболу строятся на основе следующих методов: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности студентов необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям, затем снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Календарный учебный график
дополнительной программы «Волейбол»**

Год обучения	месяц					Всего учебных недель /часов/		Всего часов по программе		
	09	10	11	12	01	всего недель	всего часов	теория	прак тика	итого
2023-2024	09	10	11	12	01	22				
Кол-во часов	21	39	48	39	33		180	4	176	180

Оценочные материалы:**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Бег 30 м	6,1 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1000-1100
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)	4 - 5
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	5
7	Подача (любая): из 10 попыток	8
8	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8
9	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	5
10	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5
11	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
12	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10
13	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7

Список информационных ресурсов

1. Амалин, М. Е. Тактика волейбола / М. Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие. – Арзамас, 2018.
3. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
4. Книжников, А.Н. Основы судейства волейбола: учебно-метод. пособие / А. Н. Книжников, Н. Н. Книжников. – Нижневартовск, 2019.
5. Лях, В.И. Физическая культура: учебник / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
6. Оинума, С. Уроки волейбола / С. Оинума. – М.: Физкультура и спорт, 2018.