

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

Рассмотрена на заседании
Методического совета
Протокол № 1
« 6 » октября 20 23 г

Утверждена:
Заместитель директора по УР
О.В. Роткова
« 9 » октября 20 23 г

Дополнительная общеобразовательная программа

«Волейбол»

(144 часа)

Уровень программы – Базовый.

Направленность программы – Физкультурно-спортивная.

Автор (ы):
Байкалов Д.А., Мастер п/о

Абакан 2023.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

1.1. Актуальность программы

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в студенческой среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы студент 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 студента, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

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: 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.

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи

Обучающие:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Планируемые результаты обучения.

В результате обучающиеся будут:

знать: правила игры в волейбол, правильную расстановку и тактику игры.

уметь: Быстро принимать решения в условиях быстрой смены обстановки и расположения игрока. Уметь понимать своего товарища по игре без слов и передавать информацию о последующих действиях своей команде, используя жесты рук.

владеть: Своим психическим, физическим состоянием, поскольку игра в волейбол тренирует самообладание, физическую силу студента, за счёт тренировки тактического мышления и физического развития в игре.

Категория обучающихся:

участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 12 человек. Студенты возрастом от 16 лет и старше.

Форма обучения: Очная.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю: 2 (Понедельник-среда)

Время, отведенное на тренировку: 2 академических часа в день.

Трудоемкость программы:

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Формы контроля
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
2	Обучение технике поддачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
3	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	1	3	групповые тренировочные занятия
4	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия

	выносливости, гибкости				
5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
6	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
7	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
8	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
9	ОФП. Совершенствование	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные

	навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	2	30мин	1.30ч	занятия
10	Приемы мяча.	4			групповые тренировочные занятия
11	Блокирование одиночное	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
12	Блокирование групповое	4			групповые тренировочные занятия
13	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
14	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
15	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
16	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
17	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
18	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
19	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
20	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
21	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые	4	1	3	групповые тренировочные занятия

	в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.				
22	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2 2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
23	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
24	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
25	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
26	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
27	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
28	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
29	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	4	1	3	групповые тренировочные занятия

30	Система игры в защите.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
31	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	4 2	1 30мин	3 1.30ч	групповые тренировочные занятия
32	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
33	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
34	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
35	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
36	Верхняя прямая подача в прыжке.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
37	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
37	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в	4	1	3	групповые тренировочные занятия

	зоны 2, 4				
38	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
39	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
40	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
41	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
42	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	4	1	3	групповые тренировочные занятия

43	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
44	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
45	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
46	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	4	1	3	групповые тренировочные занятия
47	Сдача контрольных нормативов.	2	30мин	1.30ч	групповые тренировочные занятия
	Итого	144	33.5	110.5	

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).. Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО

-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

4.1. Литература

- Основная: 1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
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.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей.

