

Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОБУ
«Кировский лесопромышленный
колледж»
А.Ю.Устюгов
2023г.
МП

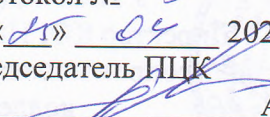
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**


«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:
Михайлов С.Л.,
преподаватель

Киров
2023

Рассмотрена на заседании ПЦК
преподавателей физической культуры,
ОБЖ и БЖ
Протокол № 5
от «21» 04 2023 г.
Председатель ПЦК

А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ
«20» 04 2023 г.

И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Михайлов С.Л.– преподаватель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Лялин А.С. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи программы.....	4
Планируемые результаты программы.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
Календарный учебный график.....	7
Условия реализации программы.....	8
Формы и методы контроля.....	8
Список литературы.....	9

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность и значимость программы. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в развитии, в том числе и опорно-двигательного аппарата.

Укрепление здоровья обучающихся – одна из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Адресат программы: обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

Объем программы: 234 часа (1 час – 45 минут).

Количество обучающихся в группе: не более 20 человек (девушки и юноши занимаются в одной группе).

Срок освоения программы: 10 месяцев (сентябрь - июнь).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: по 3 занятия в неделю (всего 6 часов в неделю). Одно занятие – 2 академических часа (90 мин.).

Цели и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее развитию двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- Освоение техники игры в волейбол;
- Знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Знакомство 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.

Воспитательные:

- Подготовка физически крепких, гармонично развитых ребят;
- Воспитание волевого характера у обучающихся;
- Воспитание командного духа;
- Приобщение к общечеловеческим ценностям;
- Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Правила безопасности при игре в волейбол;
- Основы физиологии и гигиены спортсмена;
- Основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Историю развития волейбола в России и за рубежом;
- Особенности физической подготовки волейболиста;
- Особенности технической подготовки баскетболиста;
- Особенности тактической подготовки волейболиста;
- Особенности психологической подготовки волейболиста;
- Правила игры в волейбол;
- Особенности организации и проведения соревнований по волейболу;
- Правила судейства соревнований по волейболу.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Выполнять легкоатлетические и гимнастические упражнения;
- Выполнять упражнения на развитие прыгучести;
- Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча;
- Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- Выполнять упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- Выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- Правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- Играть в команде.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний (теория)		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	4
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
3.	Общая физическая подготовка	32
4.	Специальная физическая подготовка	32
Раздел 3. Техника и тактика игры		
5.	Техническая подготовка	48
6.	Тактическая подготовка	48
7.	Интегральная подготовка	36
8.	Соревнования	32
	Всего	234

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (теория).

Вступление. История развития волейбола в России и за рубежом. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий (в т.ч. требования к спортивной одежде и обуви). Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Знакомство с правилами игры и соревнований.

Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

1. Легкоатлетические упражнения.

- БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованием с ходьбой, кросс, на время (60 и 100 м).
- ПРЫЖКИ: в высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.
- МЕТАНИЕ теннисного мяча, набивного мяча, толкание ядра.
- МНОГОБОРЬЯ: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

2. Гимнастические упражнения.

- Выполнение упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями.
- Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.
- Кувырки вперед, назад.
- Стойки на лопатках, руках.

3. Спортивные игры.

- Баскетбол.
- Ручной мяч.
- Футбол и т.д.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие прыгучести.

- ПРЫЖКИ: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча, со скакалкой, через рвы и канавы, на песке и на матах, с отягощением, в глубину с последующим выпрыгиванием.
- БЕГ: по крутым склонам, по лестницам, по песку, по воде, по снегу.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Сжимание и разжимание пальцев рук;
- Упражнения с кистевыми эспандерами;
- Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками;
- То же, но от головы.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

- Круговые движения руками;
- Движения в плечевых суставах;
- Упражнения с резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке;
- Броски набивного мяча двумя руками и одной из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте, и в прыжке.
- Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку.
- Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

- Прыжки с касанием руками подвешенного мяча.
- Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку.
- Прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки.

Раздел 3. Техника и тактика игры.

Техническая подготовка.

1. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком.

2. Передача мяча.

Передача мяча сверху двумя руками: над собой с перемещением, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

3. Подачи мяча.

Верхняя прямая подача: с расстояния 3, 6, 9 метров, из-за лицевой линии.

Нижняя подача мяча.

4. Нападающие удары.

Прыжок вверх толчком обеих ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега. Темп бега. Кистевые удары по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.

Нападающий удар с собственного подбрасывания.

5. Прием мяча снизу двумя руками.

Подбрасывание мяча снизу над собой. То же, но в движении. То же, но мяч набрасывает партнер. То же, но в парах. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

6. Блокирование.

Блокирование одиночного прямого удара по ходу (из зон 4, 2, 3). Блокирование, стоя на подставке. То же, но в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка.

1. Тактика нападения.

- Индивидуальная: выбор места для выполнения второй передачи, выбор места подачи, выбор способа отбивания через сетку, выбор направления второй подачи, выбор направления подачи (свободное место, на слабого игрока).
- Групповая: взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии.
- Командная: система игры со второй передачи игрока передней линии.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальная: выбор места при приеме мяча, при направлении удара, блокирования. Страховке партнера.
- Групповая: взаимодействие игроков внутри линий (при приеме и блокировании), взаимодействие игроков передней и задней линий (при страховке).
- Командная: расположение игроков при приеме подачи («углом вперед», «углом назад»).

Интегральная подготовка.

1. Чередование различных перемещений.
2. Чередование различных упражнений ОФП и СФП.
3. Чередование различных упражнений ОФП и СФП с техническими приемами.
4. Чередование различных технических приемов.
5. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в общей игре.
6. Подготовительные игры к волейболу.
7. Учебные игры.
8. Задания в игре.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Основы знаний (теория). Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.
2.	2 месяц	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.
3.	3 месяц	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.
4.	4 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
5.	5 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
6.	6 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
7.	7 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
8.	8 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
9.	9 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.
10.	10 месяц	Раздел 3. Техника и тактика игры.

*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольная сетка с антеннами и стойками;
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные и фитбольные.
- Скамейки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

Требования к безопасности образовательной среды.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога.

Формы и методы контроля

Основной показатель результатов работы по программе – выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года (2-3 раза в год).

В конце учебного года все обучающиеся 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.

Список литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2016176с.
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.-М.: издательский центр «Академия», 2016.-304с.

Интернет-источники:

1. <http://spo.1september.ru/> Электронная версия журнала «Спорт в школе», сайт для учителей «Я иду на урок физической культуры».
2. <http://corfit.ru/>. Дистанционные образовательные технологии в Физической культуре.
3. <http://nashaucheba.ru/>. Ильинич В.Н. «Физическая культура студента».
4. <http://referat.ru/>. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.