



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Профессиональное училище с. Домашка»**

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора
ГБПОУ «Профессиональное училище с. Домашка»

Т.М.Баландина
«01» 09 2020г.

**Общеразвивающая программа
спортивной секции
по волейболу
2020-2021 учебный год**

Составитель программы педагог:
Мелекесцев А.А.

Наименование программы	«Волейбол»
Направление	Физкультурно-спортивное
Классификация	Специализированная (профилированная) программа содержит основы для раскрытия и развития способностей детей, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности. По форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная. По времени реализации долгосрочная. По возрастным особенностям - для детей разного возраста
Название учреждения	ГБПОУ «Профессиональное училище с. Домашка»
Целевая группа	Наполняемость: 12-15 человек
Цель программы	Программа курса предусматривает изучение вопросов теории волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися.
Задачи программы	1. <u>Оздоровительные:</u> • выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; • способствовать укреплению здоровья; • содействие гармоничному физическому развитию; • развитие двигательных способностей; • всестороннее воспитание двигательных качеств; • создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д. • укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 2. <u>Образовательные:</u> • обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; • развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость); • обучить правильному выполнению упражнений. 3. <u>Воспитательные:</u> • выполнение сознательных двигательных действий; • любовь к спорту; • чувство коллективизма, взаимовыручки;
Режим занятий	2 часа в неделю 74ч. в год

Ожидаемые результаты	<u>знать:</u> 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания. 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. 3. Технику и тактику игры, методы обучения. 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня. 5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала. 6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям. 7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. 8. Систему управления физкультурным движением в стране. <u>уметь:</u> 1. Проводить воспитательную работу с обучающимися , помогать адаптироваться вновь прибывшими. 3. Работать с литературными источниками. 4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. 5. Овладеть навыками судейства. 6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике. 7. Уметь провести занятия с командами. 8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя. 9. Записывать игры, анализировать материал. 10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
------------------------------------	---

Пояснительная записка

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях обучающиеся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня. Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Учет усвояемости ведется в форме опроса и выполнения письменных заданий по пройденным темам.

По окончании текущего года обучающиеся сдают практический норматив, предусмотренный программой.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися 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 приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цели и задачи программы:

Цель преподавания дисциплины.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания

волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение обучающихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	
		Теоретических	Практических
1.	«Основы знаний»	7	
2.	Изучение технике игры в волейбол		30
3.	Изучение тактики игры в волейбол:		37
Итого:		7	67

Тематический план
2 часа в неделю (74ч.)

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2	2 ч
4	Физическая подготовка	2	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1	1 ч
<i>Изучение техники игры в волейбол</i>			
Техника нападения:			
6	Перемещения	1	1 ч
7	Стойки	1	1 ч
8	Подачи	10	10 ч
9	Передачи	5	5 ч
10	нападающие удары	5	5 ч
Техника защиты:			
11	Перемещения	2	2 ч
12	прием мяча	3	3 ч
13	Блок	3	3 ч
<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>			
Тактика нападения:			
14	индивидуальные действия	2	2
15	групповые действия	2	2
16	командные действия	2	2
Тактика защиты:			
17	индивидуальные действия	7	7
18	групповые действия	7	7
19	командные действия	7	7
20	Игра по правилам с заданием	10	10
И т о г о:		74 ч	74 ч.

Содержание программы
Тематическое планирование материала
(2 часа в неделю 74 часа)

№ Занятия	Дата	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ
№ 1		История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2		Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
№ 3		Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 4		Техническая подготовка волейболиста	
№ 5		Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 6		Техника игры в волейбол	
			Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих,

№ 7		Физическая подготовка	подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 8		Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№ 9		Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол <i>техника нападения:</i>			
№10		Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№12		Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение технике подачи мяча:			
№13 №14		Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15 №16		Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17 №18 №19		Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№20 №21 №22		Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№23		Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;

№24 №25		Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28		Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения; - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29 №30		Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
№31 №32 №33 №34 №35		Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>			
№36 №37 №38		Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№39 №40		Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№41 №42 №43		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) Обучение технике	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

		блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол			
<i>Тактика нападения:</i>			
№44 №45 №46		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№47		Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>			
№48		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№49 №50		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№51		Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52		обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53 №54 №55		обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

		волейболистов	
№58		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№59		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№60			
№61		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№63			
№64			
№65		Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№66			
№67			
№68			
№69			
№70		Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
№71			
№72			
№73			
№74			

Поурочный учебный план состоит из 74 занятия продолжительностью 1 час каждый.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 74 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мяч
- Теннисные мячи
- Тренажер для нападающего удара
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с обучающимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.