

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

 УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОШЕХОНСКИЙ АГРАРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П. Новикова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол».

Возраст обучающихся 15-23 года, срок реализации 1 год.

Автор-составитель:

Яблоков Александр Алексеевич,

педагог дополнительного образования

Пошехонье 2023 г

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Пояснительная записка**  | 3 |
| **учебный план**  | 7 |
| **содержание программы**  | 9 |
| **методическое обеспечение**  | 13 |
| **список литературы** | 14 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Направленность программы:**

Содержание данной дополнительной образовательной программы соответствует физкультурно - спортивной направленности.

В соответствии с социально – экономическими потребностями совместного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков и организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**1.3.Актуальность программы**обусловлена тем, что в настоящее время возрастают требования к коммуникативному взаимодействию и толерантности членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации. В процессе освоения данной программы студент формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов колледжа в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**1.4.Педагогическая целесообразность программы:**

Программа рассчитана на 360 учебных часов в год (0,5 ставки), срок реализации программы - 1 год, количество занимающихся 15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Основная задача-всестороннее развитие занимающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Систематически отслеживается реакция занимающихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль. Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека.

**1.5.Цель и задачи программы:**развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, подготовка спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных *задач.***

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении коллективом взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

* 1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости,
	ловкости, скоростно-силовых способностей).
	2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
	3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
	4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
	5. Индивидуализация подготовки.
	6. Овладение основами тактики командных действий.
	7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу.

**1.6. Возраст и количество слушателей:**

В группе занимаются студенты 1-4 курсов. Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 15 – 20 лет. Количество обучающихся в группе 15 человек.

**1.7. Сроки реализации программы:**

1 учебный год, 360 часов.

**1.8. Распределение часов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 360 | 3 | 357 |

**1.9.** **Формы и режим занятий**

Как видно из выше приведенной таблицы, занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий, причем большее количество времени занимают практические занятия.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Во время занятий планируется использовать следующие образовательные технологии:

1. Работа индивидуальная и в парах
2. Работа в малых группах
3. Обучающие игры
4. Тренинги.

**1.10.** **Ожидаемые результаты освоения программы.**

**-**Укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**обучающиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- роль физической культуры и спорта в воспитании;

- основные правила игры, организации и проведения соревнований; -понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;

- общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания;

-физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;

-понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;

-основные гигиенические требования к занимающимся.

**уметь:**

**-**технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

**-** выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1. Учебно-тематический план программы по Волейболу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  |  |
|  | Раздел, тема | Виды занятий (в часах) |
|  |  | Теоретические занятия | Практические занятия |
| Раздел 1 **Общая и специальная физическая подготовка.** | **3** | **57** |
| 1.1 | Правила безопасности на занятиях в секции. | 3 |  |
| 1.2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |  | 6 |
| 1.3 | Упр. без предметов индивидуальные и в парах. |  | 6 |
| 1.4 | Упражнения для развития быстроты. |  | 6 |
| 1.5 | Упр. для воспитания скоростных качеств. |  | 6 |
| 1.6 | Упражнения на развитие выносливости. |  | 6 |
| 1.7 | Упражнения на развитие силы |  | 6 |
| 1.8 | Упражнения на развитие ловкости. |  | 6 |
| 1.9 | Упражнения на развитие гибкости. |  | 6 |
| 1.10 | Упражнения на развитие прыгучести. |  | 9 |
|  | Раздел 2 **Техническая подготовка** |  | **144** |
| 2.1 | Верхняя передача мяча. |  | 9 |
| 2.2 | Передача мяча снизу двумя руками. |  | 9 |
| 2.3 | Чередование способов передачи мяча. |  | 9 |
| 2.4 | Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. |  | 9 |
| 2.5 | Чередование способов передачи мяча. |  | 6 |
| 2.6 | Верхняя прямая подача мяча. |  | 6 |
| 2.7 | Прием мяча сверху двумя руками. |  | 6 |
| 2.8 | Прием мяча снизу двумя руками. |  | 9 |
| 2.9 | Прием мяча с падением. |  | 9 |
| 2.10 | Чередование способов приема мяча. |  | 6 |
| 2.11 | Нападающий удар. |  | 9 |
| 2.12 | Подача в прыжке. |  | 9 |
| 2.13 | Подача с вращением мяча. |  | 6 |
| 2.14 | Нижняя боковая подача. |  | 6 |
| 2.15 | Нижняя прямая подача. |  | 6 |
| 2.16 | Блокирование одиночное. |  | 6 |
| 2.17 | Блокирование групповое. |  | 9 |
| 2.18 | Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. |  | 6 |
| 2.19 | Развитие быстроты. Прием мяча после подачи, нападающего удара. |  | 9 |
|  | Раздел 3 **Тактическая подготовка. Тактика защиты.** |  | **45** |
| 3.1 | Индивидуальные тактические действия. |  | 9 |
| 3.2 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. |  | 9 |
| 3.3 | Учебно-тренировочные игры. |  | 9 |
| 3.4 | Элементы гимнастики и акробатики на занятиях волейболиста. |  | 9 |
| 3.5 | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. |  | 9 |
|  | Раздел 4**Тактика нападения.**  |  | **99** |
| 4.1 | Индивидуальные и групповые действия нападения. |  | 9 |
| 4.2 | Индивидуальная тактика подач. |  | 9 |
| 4.3 | Индивидуальная тактика передач. |  | 9 |
| 4.5 | Индивидуальная тактика приема мяча. |  | 9 |
| 4.6 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. |  | 9 |
| 4.7 | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. |  | 9 |
| 4.8 | Тактика нападающего удара. |  | 9 |
| 4.9 | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. |  | 9 |
| 4.10 | Отвлекающие действия при нападающем ударе. |  | 9 |
| 4.11 | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. |  | 9 |
| 4.12 | Командные действия в защите. |  | 9 |
|  | **Раздел 5. Участие в соревнованиях.** |  | **12** |
| 5.1 | Участие в соревнованиях. |  | 12 |
|  | **3** | **357** |
| Итого: | **360** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях секцией.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Тема 1.2 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

**Тема 1.3 Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.**

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами -лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

**Тема 1.4 Упражнения для развития быстроты.**

Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.

**Тема 1.5 Упражнения для воспитания скоростных качеств.**

Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

То же, что и первое, но с падением на линиях. Имитация блокирования по

всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).

Имитация нападающего удара. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).

**Тема 1.6 Упражнения на развитие выносливости.**

Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

**Тема 1.7 Упражнения на развитие силы.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Тема 1.8 Упражнения на развитие ловкости.**

Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

**Тема 1.9 Упражнения на развитие гибкости.**

Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

**Тема 1.10 Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. Приседания с отягощениями.

**Раздел 2. Техническая подготовка.**

**Тема 2.1 Верхняя передача мяча.**

Верхняя передача мяча в стену на минимальном расстоянии (5-10 см).Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.

**Тема 2.2 Передача мяча снизу двумя руками.**

Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

**Тема 2.3 Чередование способов передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками.

**Тема 2.4 Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.**

Передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча различные по высоте и расстоянию.

**Тема 2.5 Чередование способов передачи мяча.**

Передачи мяча различные по высоте и расстоянию. Передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча отскочившего от сетки. Чередование способов передачи мяча.

**Тема 2.6 Верхняя прямая подача мяча.**

Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

**Тема 2.7 Прием мяча сверху двумя руками.**

Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения

**Тема 2.8 Прием мяча снизу двумя руками.**

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками от сетки.

**Тема 2.9 Чередование способов приема мяча.**

Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

**Тема 2.10 Нападающий удар.**

Прямой нападающий удар по ходу. Нападающие удары основными способами с различных по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места.

**Тема 2.11 Блокирование.**

Одиночное блокирование прямого удара по ходу. Групповое блокирование ударов. Сочетание одиночного и группового блокирования удара.

**Раздел 3**. **Тактическая подготовка.**

**Тема 3.1. Индивидуальные тактические действия.**

Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор места для выполнения подачи в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку. Выбор места и способа приема мяча от подачи.

**Тема 3.2. Групповые тактические действия**

Взаимодействие игроков первой линии при первой передаче. Взаимодействие игроков первой линии при второй передаче. Взаимодействие игроков задней линии при первой передаче. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

**Тема3.3. Учебно-тренировочные игры.**

Совершенствование способов перемещения с техническими приемами в игре. Ведение игры через игрока передней и задней линии.

**Тема 3.4. Участие в соревнованиях.**

Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, технических приемов (передач, подач, нападающих ударов, блокирования) на соревнованиях.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предмет | Метод |
| 1 | Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач. | - анализ деятельности по успешному выполнению поставленных задач;- выявление причин невыполнения задачи. |
| 2 | Динамичность освоения обучающимися специальных умений и навыков. | - изучение образованности через наблюдение, результаты конкурсов;- сбор информации, ее оформление в виде протоколов, журналов, отчетов. |
| 3 | Сохранность коллектива. | - учет в журнале посещаемости;- фиксация передвижения обучающихся;- % отношение, анализ данных на конец учебного года. |
| 4 | Удовлетворенность родителей. | - анкетирование;- индивидуальные беседы, консультации;- анализ полученной информации. |

**3.1.** **Материально-техническое обеспечение курса**

Занятия проводятся в спортивном зале колледжа, на открытой спортивной площадке.

**5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для обучающихся**

1. Решетников Н.В. Физическая культура (12-е изд., стер.) учебник 2012
2. Рудаков А.В. Технология разработки программных продуктов (7-е изд., стер.)

учебник 2012

1. Внеурочная  деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.

**Для преподавателей**

1. Андриади И.П. Основы педагогического мастерства. М., 2009
2. Скакун В.А. Основы педагогического мастерства: уч. пособие: - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2008.

3. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студентов сред.проф. учеб. заведений. М.: Издательский цент «Академия», 2008.