

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Алтайский архитектурно-строительный колледж»

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического совета

Протокол от «28» августа 2020 № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор – составитель: Батаков М.А.,
преподаватель физической культуры

Барнаул 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	9
3.	Содержание изучаемого курса	13
4.	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	13
5.	Список литературы	15

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» разработана на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в КГБПОУ «Алтайский архитектурно-строительный колледж».

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для формирования и развития спортивных способностей, культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся, а так же для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность программы заключается в том, что в современном обществе все больше обучающихся с недостаточным уровнем физического развития, с низким уровнем развития двигательных качеств.

Для этого необходимо развитие потребности заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;

Актуальность программы: в условиях агрессивной информационной среды занятия в секции формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, позволяют повысить свою самооценку. Тренировки в спортивной секции, в отличие от

уроков, позволяют обучающимся раскрепоститься, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения).

Обучающийся имеет право на повторное обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Преподаватель к данным обучающимся применяет индивидуальный подход при личностно-ориентированном обучении.

Цели и задачи программы

Цели:

- овладеть основами техники, тактики игры волейбола;
- сформировать сборную команды колледжа для участия в первенстве города и края среди ПОО по волейболу.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, приобретение крепкого здоровья;

2. Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений, быстрота),
- обучение правильному выполнению технических и тактических упражнений по волейболу;
- развитие чувства ритма и такта;
- формирование здорового образа жизни;

3. Воспитательные:

- чувство ответственности за себя и команду;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- отказ от вредных привычек.

Отличительные особенности программы:

Первая - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

Вторая - посвящена базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Третья - предусматривает участие обучающихся в различных соревнованиях по волейболу:

- в районных соревнованиях;
- в городских соревнованиях;
- краевые соревнования.

В реализации программы принимают участие обучающиеся в возрасте от 15-23 лет:

Сроки освоения программы рассчитаны на 9 месяцев.

Количество часов в год 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Требования к уровню подготовки.

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места на соревнованиях районного, городского и краевого уровня;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Форма проведения итогов аттестации обучающихся в спортивной секции «Волейбол» – выполнение контрольных нормативов.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года по СФП (специальной физической подготовки) и ОФП (общей физической подготовки) в виде сдачи контрольных нормативов в зачетной форме. Она проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

воз./тест	Ч/б 6х5м (сек)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	д	М	д	м	д
15-17	10.4	10.7	10.00	9.00	в парах		6 5 4		с лицевой		7 5 4	
	10.8	11.5	9.00	8.00	16				6	5		
	11.3	11.8	8.00	7.00	14				5	4		
					12				4	3		
18-23	10.0	10.6	11.00	9.50	в парах через сетку		7 6 5		с лицевой		7 6 5	
	10.4	11.3	10.00	8.50								
	10.9	11.6	9.00	7.50								
					20 18 16				7 6 5	6 5 4		

Контрольные упражнения (15-17 лет)

Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).

5бал. – из 6, 4 подачи.

4бал. – из 6, 3 подачи.

3 бал. – из 6, 2 подачи.

2 бал. – из 6, 0 подач.

Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.

5бал. – из 6, 4 подачи.

Ошибки

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

4бал. – из 6, 3 подачи.

3 бал. – из 6, 2 подачи.

2 бал. – из 6, 0 подач.

Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.

5бал. – 5.

4бал. – 4.

3бал. – 3.

2бал. – менее 2 раз, 2-3 ошибки.

Не своевременный выход к мячу.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

Контрольные упражнения (18-23 лет)

Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток).

Ошибки

Количество не выполненных подач в указанную зону.

5бал. – 5 подач.

4бал. – 4 подачи.

3бал. – 3 подачи.

2бал. – 0.

Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6.

Количество не выполненных ударов в указанную зону.

5бал. – 5 ударов.

4бал. – 4 удара.

3бал. – 3 удара.

2бал. – 0.

Блокирование.

5бал. – упражнение выполнено правильно без ошибок.

4бал. – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

3бал. – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

5бал. – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

Ранний выход на мяч.

Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга.

В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч.

Переступает среднюю линию, касание сетки.

№	Контрольные нормативы	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	5	13	7	15	10	20	14
2	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	5	12	7	15	10	16	12
3	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	5	12	7	15	10	16	12
4	Передачи над собой в	15	10	20	15	25	20	25	20

	круге, без потерь								
5	Подача (любая): из 6 попыток из 10 попыток	4 -	3 -	5 -	4 -	- 7	- 6	- 8	- 7
6	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую			3	2	4	3	5	4
7	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	1	3	2	4	3	4	3

Тематический план

№ п/п	№ тренировки	Содержание (тема) (содержание данного столбца записывается в журнал)	Теория	Практик а	Общее количе ство часов
1	1-2	Техника безопасности. Теоретические сведения. Сдача контрольных нормативов	1	1	2
2	3-4	Развитие выносливости		2	2
3	5-6	Развитие выносливости		2	2
4	7-8	Развитие силы, быстроты		2	2
5	9-10	Развитие силы, быстроты		2	2
6	11-12	Развитие ловкости, гибкости		2	2
7	13-14	Развитие ловкости, гибкости		2	2
8	15-16	Развитие силы для выполнения ударов, подач, передач, прыгучести		2	2
9	17-18	Стойки и перемещения, падения		2	2
10	19-20	Развитие координация движений. Стартовой скорости		2	2
11	21-22	Прыжки, подачи.		2	2
12	23-24	Развитие быстроты движения, быстроты перемещения		2	2
13	25-26	Передачи		2	2
14	27-28	Нападающий удар, прием подач		2	2
15	29-30	Учебные игры		2	2
16	31-32	Прием нападающих ударов, блокирование		2	2
17	33-34	Развитие скоростной выносливости		2	2
18	35-36	Индивидуальные действия при подаче и при передачах		2	2
19	37-38	Развитие прыжковой выносливости, игровой выносливости		2	2
20	39-40	Индивидуальные действия при нападающих ударах		2	2
21	41-42	Развитие силы, быстроты		2	2
22	43-44	Групповые действия в нападении через игрока передней линии со второй передачи		2	2
23	45-46	Групповые действия в нападении через		2	2

		выходящего игрока задней линии со второй передачи			
24	47-48	Учебные игры		2	2
25	49-50	Развитие выносливости, ловкости		2	2
26	51-52	Групповые действия в нападении через игрока передней линии с первой передачи		2	2
27	53-54	Развитие гибкости, силы для выполнения ударов, подач, передач, прыгучести		2	2
28	55-56	Командные действия при системе игры через игрока передней линии со второй передачи		2	2
29	57-58	Развитие прыгучести, координации движений		2	2
30	59-60	Командные действия при системе игры через выходящего игрока задней линии со второй передачи		2	2
31	61-62	Командные действия при системе игры через игрока передней линии с первой передачи		2	2
32	63-64	Учебные игры		2	2
33	65-66	Индивидуальные действия при приеме мяча, при приеме нападающих ударов		2	2
34	67-68	Развитие стартовой скорости, быстроты движения		2	2
35	69-70	Индивидуальные действия при одиночном блокировании		2	2
36	71-72	Развитие быстроты перемещения, скоростной выносливости		2	2
37	73-74	Индивидуальные действия при двойном блокировании		2	2
38	75-76	Развитие прыжковой выносливости, игровой выносливости		2	2
39	77-78	Индивидуальные действия при тройном блокировании		2	2
40	79-80	Развитие силы, быстроты		2	2
41	81-82	Индивидуальные действия при страховке игроком передней линии зоны 4,2,3		2	2
42	83-84	Развитие выносливости		2	2
43	85-86	Соревновательный период		2	2
44	87-88	Развитие ловкости, гибкости		2	2
45	89-90	Соревновательный период		2	2
46	91-92	Соревновательный период		2	2
47	93-94	Соревновательный период		2	2
48	95-96	Групповые действия при страховке игроком задней линии зоны 1,5,		2	2
49	97-98	Соревновательный период		2	2
50	99-100	Соревновательный период		2	2
51	101-102	Соревновательный период		2	2
52	103-104	Соревновательный период		2	2

53	105-106	Соревновательный период		2	2
54	107-108	Соревновательный период		2	2
55	109-110	Соревновательный период		2	2
56	11-112	Соревновательный период		2	2
57	113-114	Соревновательный период		2	2
58	115-116	Соревновательный период		2	2
59	117-118	Соревновательный период		2	2
60	119-120	Групповые действия при страховке игроком передней и задней линии (2 игроками)		2	2
61	121-122	Соревновательный период		2	2
62	123-124	Групповые действия при приеме ударов игроками передней линии		2	2
63	125-126	Групповые действия при приеме ударов игроками задней линии		2	2
64	127-128	Командные действия при системе страховки игроком передней линии		2	2
65	129-130	Командные действия при системе страховки игроком задней линии		2	2
66	131-132	Развитие силы для выполнения ударов, подач, передач, прыгучести		2	2
67	133-134	Развитие прыгучести, координации движений		2	2
68	135-136	Командные действия при системе страховки игроком передней и задней линий (2 игроками)		2	2
69	137-138	Развитие быстроты движения, быстроты перемещения		2	2
70	139-140	Групповые действия в нападении через игрока передней линии со второй передачи		2	2
71	141-142	Развитие прыжковой выносливости, игровой выносливости		2	2
72	143-144	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов		2	2
Итого:			1	143	144часа

Содержание программы.

1. Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Методическое обеспечение по содержанию и проведению занятий.

Занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представление о судействе игры, о жестах судей. При изучении технических и тактических приемов применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основаны на активной двигательной деятельности: игровые и соревновательные методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, учебные игры, соревнования.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ААСК по адресу ул. Э.Алексеевой,84 с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Для реализации данной программы в колледже имеется и может быть использовано:

1. Два спортивных зала (большой и средний).
2. Уличная волейбольная площадка-1
3. Две волейбольные сетки (обе с металлическими тросами и антеннами).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи – 20-40 штук.
6. Набивные мячи
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских).
9. Тренажёрный зал.
10. Оборудованный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, правила соревнований. инструкции по технике безопасности.

Список литературы.

Информационные ресурсы для педагога.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам – Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г..
9. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
10. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
11. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
12. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
13. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
14. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016
16. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
17. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2012.
18. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
19. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2016. - 304 с.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.