Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Моздокский аграрно-промышленный техникум»

р

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

.

Моздок 2022

Пояснительная записка

Главным фактором студенческой спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся техникума с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 360 часов (занятия 3 раза в неделю по 3 часа).

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	34
7	Подвижные игры с элементами волейбола	44
8	Общая и специальная физическая подготовка	60
9	Основы техники и тактики игры	102
10	Контрольные игры и соревнования	32
11	Контрольные испытания	16
	Всего	**288**

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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; строевые команды;
- 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 областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	**с**	**в**
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	3	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.
2	3	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста.
3	3	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2.Подвижные игры с элементами волейбола.
4	3	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
5	3	1. Развитие быстроты перемещения.
6	3	1. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
7	3	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.
8	3	1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.
9	3	1.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.
10	3	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу.
11	3	1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
12	3	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
13	3	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
14	3	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача.
15	3	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.
16	3	2.Подвижные игры с элементами волейбола
17	3	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.
18	3	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками..
19	3	1. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча
20	3	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка

		управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.
21	3	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.
22	3	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
23	3	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.
24	3	1.ОФП. 2.Нижняя прямая подача.
25	3	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
26	3	1.Нижняя прямая подача
27	3	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены.
28	3	1. Стойки и перемещения.
29	3	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
29	3	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола
30	3	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
31	3	1.ОФП.
32	3	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.
33	3	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.
34	3	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
35	3	1.Прием подачи. 2.Введение в начальные игровые ситуации.
36	3	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
37	3	1.Прием подачи. 2.Введение в начальные игровые ситуации.
38	3	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам.
39	3	1.ОФП.
40	3	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.
41	3	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча.
42	3	1.Нижняя прямая подача по указанным зонам.
43	3	1.Развитие скорости
44	3	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам.
45	3	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи.
46	3	1.Нижняя прямая подача по указанным зонам.

47	3	1. Обучение защитным действиям. 2.Учебная игра
48	3	1. Совершенствование навыков нижней подачи. 2.Учебная игра
49	3	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.
50	3	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
51	3	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
52	3	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
53	3	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
54	3	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
55	3	1. Прямой нападающий удар 2.Учебная игра.
56	3	1.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.
57	3	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.
58	3	1.Двухсторонняя контрольная игра.
59	3	1.Развитие специальной ловкости.
60	3	1.Упражнения для обучения блокированию. 2.Учебная игра
61	3	1.Нападающий удар по неподвижному мячу.
62	3	1.Упражнения для обучения блокированию. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
63	3	1.Прямой нападающий удар.
64	3	1.Одиночное блокирование. 2.Учебно – тренировочная игра.
65	3	1. Развитие прыгучести . 2 Учебно – тренировочная игра.
66	3	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
67	3	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
68	3	1.Одиночное блокирование. 2.Двухсторонняя игра.
69	3	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
70	3	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.
71	3	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
72	3	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
73	3	1.Учебно – тренировочная игра
74	3	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий.
75	3	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
76	3	1.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра

77	3	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
78	3	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.
79	3	1. Совершенствование навыков защитных действий .
80	3	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
81	3	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр.
82	3	1. Совершенствование прямого нападающего удара. 2.Развитие прыгучести
83	3	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.
84	3	1.Двухсторонняя игра в волейбол. 2.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
85	3	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра
86	3	1.Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра
87	3	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры.
88	3	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
89	3	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
90	3	1.Прием подачи. 2.Учебно – тренировочная игра.
91	3	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
92	3	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра
93	3	1.Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач.
94	3	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
95	3	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
96	3	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.
итого		288 часов

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).