

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области
«Губернаторский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № ____
« 30 » августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Для всех специальностей

Составитель:
Брестер Екатерина Викторовна
Преподаватель физической культуры

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Учебный план.....	6
4. Тематическое планирование.....	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид образования

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 · "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию обучающихся.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости обучающихся в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Необходимость разработки и внедрения предлагаемой программы

Данная программа необходима для:

- привлечения интереса занимающихся;
- спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания

детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллектизма.

- формирования сборных команд филиала по волейболу;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнения начальных спортивных разрядов,

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся;

Уровень освоения программы

Общекультурный уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в освоении программы.

Углубленный уровень предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Профессионально-ориентированный уровень предусматривает достижение повышенного уровня образованности обучающихся в данной области, умение видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

Цели и задачи программы – ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен уметь:

- владеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- владеть техникой и тактикой игры; навыками судейства игры и навыками инструктора- общественника;

- владеть строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методикой проведения упражнений и отдельных частей занятия;

- вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

-материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Формы предъявления результативности

Итоговая аттестация проводится на этапе завершения обучения по программе на основании результатов промежуточной аттестации и выпускной работы. Выпускная работа проводится в форме: зачёта, который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Система оценивания

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

Продолжительность обучения по программам

Программа рассчитана на 1 год (240 аудиторных часов)

Режим занятий

Занятия проводятся по 2 часа 2 раз в неделю по расписанию.

Формы организации занятий

Форма организации занятий - групповая

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

№	Перечень нормативов	Возраст (лет)			
		16	17	18	19
1.	Бег на 60м	9,3	9,1	8,9	8,7
2.	Бег на 100 м(мин)	3,55	3,40	3,30	3,20
3.	Прыжок в длину с места(см)	175	183	195	200

4.	Бег на месте с мячом	6.2	5.9	5.7	5.5
5.	Передача мяча над собой	48	52	56	60
6.	Передача мяча в парах	20	30	50	75
7.	Выполнение подач	10-5	10-6	10-7	10-8

Обучение тактики игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать правильное трение.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям производятся в группах по 2 обучающихся, при двустороннем взаимодействии защиты и нападения.

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определенных функций.

Тематические планы работы

Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
1.История волейбола Гигиенические знания и навыки, закаливание	2		2
2.Врачебный контроль и самоконтроль.	2		2
Физиологические основы спортивной тренировки			
3.Общая специальная физическая подготовка	2		2
4.Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2		2
5.Психологическая подготовка. Правила игры	2		2
6.Общая физическая подготовка		20	20
7.Специальная физическая подготовка		20	20
8.Техника игры		40	40
9.Тактика игры		40	40
10.Учебно-тренировочная игра		100	100
11.Соревнования по волейболу		10	10
Всего:	10	230	240

ТЕХНИКА ИГРЫ

- I Действия без мяча.
- II Виды подач.
 - 1. передача в парах
 - 2. нападающий удар
 - 3. нижний прием
 - 4. верхняя передача
 - 1. блокировка нападающего удара
 - 2. подбор мяча

- I Тактика защиты.
- II Тактика нападения
- III Игровые системы

Техника игры

Техника игры в волейбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом.

Виды приемов

В волейболе существует два приема: нижний прием мяча и верхний прием мяча. Во время игры наиболее распространенным приемом, а именно: при выполнении приема с подачи выполняется нижний прием, он наиболее эффективен и площадь соприкосновения с мячом соответствует тому, чтобы направить мяч в нужном направлении с наименьшей погрешностью. Верхний прием выполняется при несложной и не силовой подачи соперника при хорошей поставленной технике.

Виды передач

Верхняя передача мяча, нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча выполняется в основном для точного паса при выполнении нападающего удара. При хорошо поставленной технике распасовщик (разводящий) может

выполнить верхнюю передачу как прямо перед собой, так и за спину при хорошо согласованной, спланированной комбинации. Нижняя передача выполняется при приеме низко летящего мяча или при сложной силовой подаче.

Виды подач

В волейболе существует несколько основных подач: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача, верхняя прямая подача в прыжке. Основной наиболее распространенной является верхняя прямая подача, при выполнении которой игрок, имея достаточные навыки может послать мяч в нужном для него направлении или на игрока соперника, у которого слабая техника приема мяча. Имея хорошо поставленную технику верхней прямой подачи можно выполнять силовую подачу, а именно: подачу в прыжке, которая отличается сложностью для принимаемых игроков-соперников. Нижняя прямая подача распространена среди тех, кто не имеет достаточных навыков игры в волейбол. При выполнении нижней подачи мяч летит с небольшой скоростью, а соответственно не является сложным для приема.

Перемещение

К перемещениям относятся: движение игрока из основной стойки для выполнения приемов передач, а также занимание наиболее удобных позиций для выполнения игровых комбинаций.

Тактика игры

Выполнение игровых комбинаций. К игровым комбинациям относятся следующие виды комбинаций: простейший прием мяча, а именно: нижний прием, доводка мяча распасовщику с последующим пасом в линию нападения и выполнения прямого нападающего удара.

Более сложные комбинации заключаются в следующем: после приема пас во вторую, третью или четвертую зоны, с последующим выполнением ложного прыжка нападающими этих зон для отвлечения внимания соперника и выполнением нападающего удара игроком, которому доводится мяч.

Нападающий удар

При выполнении нападающего удара необходимо учитывать высоту полета мяча точность паса, именно: рассчитывать силу удара согласно тому положению, в котором находится мяч. Нападающий удар можно выполнить обводящим движением мимо блока для наиболее эффективного пробивания мимо рук соперника. Нападающие удары бывают по линии, по диагонали, в обвод блока.

Скидки мяча

Скидки мяча выполняются в свободные от игроков зоны или места, с выполнением обманных движений. Такие приемы обычно выполняются на противоходе движения соперника или при сбрасывании за блок блокирующих игроков, а так же в свободные от игроков места, когда игрок занимает неправильную позицию.

Игра в защите

Игра в защите сводится к следующим принципам: правильная расстановка игроков на приеме: позиция углом вперед, углом назад. Расстановка игроков при подборе мяча после нападающего удара является основополагающим фактором для организации дальнейшей атаки. Так как правильно занятая позиция игроками дает возможность более точно и качественно принять мяч с последующим выполнением паса, а затем нападающего удара.