Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «_31_»_08__2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.А.Попова

Приказ №583-ах от 31.08.20г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Кудинов Егор Николаевич,
Селезнев Роман Александрович

Белгород 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует высокий уровень физической подготовленности.

Двигательные действия в волейболе заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к уровню развития всех физических качеств волейболистов.

Дополнительная образовательная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность образовательных учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта и является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по волейболу.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Программа направлена на повышение уровня физической и технической подготовки занимающихся, независимо от их исходного уровня подготовленности. Данную программу можно использовать при работе со школьниками и студентами, используя индивидуальный подход.

В программе представлены разделы, касающиеся всех сторон подготовки обучающихся: теоретическая, техническая, тактическая, физическая, в том числе и специальная физическая, интегральная. Программа направлена на получение практических навыков в соревновательной деятельности, так как только на дополнительных занятиях можно научить технико-тактическим взаимодействиям команд, что актуально для дальнейших выступлений на соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 180 часов (по 90 часов в каждом семестре). Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика их обучения с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся - от 6 до 15 человек в группе.

Целью данной программы является повышение уровня подготовленности студентов посредством обучения волейболу.

Программный материал предполагает решение следующих основных **задач:**

- содействовать всестороннему гармоническому развитию физических, технико-тактических способностей, укреплению здоровья;
- формировать двигательные навыки и умения игры в волейбол;
- привлечь максимальное количество студентов к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
- утверждать здоровый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа **направлена на:**

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - волейбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

В результате освоения программы занимающийся должен:

уметь:

-выполнять профессионально значимые двигательные действия по волейболу;

-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям;
- использовать оборудования и инвентарь для занятий;

знать:

-технику профессионально значимых двигательных действий в волейболе;

- особенности организации и проведения соревнований по волейболу;
- основы судейства;

-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования, инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации;

-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудования и инвентарю.

Содержание программы

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	ОФП и СФП	50
3	Техническая подготовка	54
4	Тактическая подготовка	40
5	Инструкторская и судейская практика	10
6	Учебная игра	20
Общее количество часов		180

Содержание учебного плана

Задачи	**Средства**
Раздел 1.Теоретическая подготовка	
1. Развитие волейбола в России и за рубежом. 2. Физическая подготовка. 3. Техническая подготовка. 4. Тактическая подготовка. 5. Психологическая подготовка. 6. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболам. 7.Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. 8. Правила соревнований.	
Раздел 2.Физическая подготовка	
1) Подготовить опорно-двигательный аппарат и мышечную систему к предстоящей работе по физической и технической подготовке: -укреплять и развивать мышцы рук и плечевого пояса, мышцы туловища и шеи, мышцы ног и таза;	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - гимнастические упражнения: • без предметов и с предметами; • на гимнастических снарядах; • акробатические упражнения;

	-легкоатлетическиеупражнения: • бег, прыжки, метания; -спортивные и подвижныеигры.
2) Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов игры волейбол: - укрепление кистей; -увеличение подвижности кистей, плечевых суставов; - увеличение скорости сокращения мышц; - развитие мышц ног.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - «Челночный бег»; -бег с ускорениями и изменением направления; - подвижные игры; -упражнения для развития прыгучести; - упражнения с отягощениями; - броски набивного мяча (1-2 кг); - прыжки.
3) Повышение уровня общей и специальной подготовленности. - развивать качества, необходимые при выполнении приема и передач мяча, нападающих ударов, подач, блокировании.	Специально-подготовительные упражнения: - гимнастические упражнения; -с набивными мячами, с амортизаторами, с мешками с песком; - метания теннисного мяча; -упражнения с использованием подвешенных предметов; - упражнения с партнером.
Раздел 3. Техническая подготовка	
1) **Овладение движениями, составляющими технические приемы игры:** - обучение основам техники перемещений и стоек; - обучение приему-передаче мяча двумя руками сверху над собой – на месте и после перемещения; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; после отскока от стены; - обучение приему-передаче двумя руками снизу подвешенного мяча; наброшенного партнером – на месте и после перемещения; - обучение нижней прямой подаче мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – на расстоянии 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – на расстояние 6м, 9 м; - обучение прямому нападающему удару: ритму разбега в три шага; ударному движению кистью по мячу; удару по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;	Подготовительные и подводящие упражнения: -упражнения с использованием стены; -упражнения с использованием держателей мяча; -упражнения с использованием стены; держателей мяча; -упражнения с использованием держателей мяча, теннисных мячей, резиновых амортизаторов.

2) **Обучение выполнению движений в целостный двигательный акт приема игры:** - совершенствование техники перемещений и стоек; - обучение приему-передаче мяча двумя руками сверху в парах; в треугольнике; в стену с изменением высоты и расстояния; на точность с собственного подбрасывания и партнера; - обучение приему-передаче мяча двумя руками снизу в парах; «жонглированию» стоя на месте и в движении; приему подачи и первой передачи в зону нападения; - обучение нижней прямой подаче мяча из-за лицевой линии; в правую, левую половины площадки; - обучение прямому нападающему удару через сетку по мячу, подброшенному партнером; с передачи; - обучение одиночному блокированию поролоновых мячей в зонах 3,2,4; одиночному блокированию ударов по мячу в держателе.	Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике: -упражнения с использованием стены, в парах, в тройках; -упражнения с использованием держателей мяча; -упражнения с использованием стены; - упражнения с использованием держателей мяча, теннисных мячей, резиновых амортизаторов; - упражнения с использованием держателей мяча.
3) Совершенствование техники приемов игры волейбол: - совершенствование техники перемещений и стоек; - обучение приему-передаче мяча двумя руками сверху с перемещениями в различных направлениях; передаче из глубины площадки для нападающего удара; стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройках; передаче в прыжке; встречной передаче в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3; - обучение приему-передаче мяча двумя руками снизу в парах через сетку; во встречных колоннах; приему подачи нижней прямой и верхней прямой; - совершенствование нижней прямой подаче мяча; - обучение верхней прямой подаче по мячу в держателе; с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии; - обучение прямому нападающему удару по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку, подброшенному партнером; удару из зоны 4 с передачи из зоны 3; удару из зоны 2 с передачи	Упражнения по технике: -упражнения с использованием стены, в парах, в тройках; -упражнения с использованием держателей мяча; - упражнения с партнером в парах, тройках; - упражнения с использованием держателей мяча, теннисных мячей, резиновых амортизаторов; - упражнения с использованием амортизаторов, держателей мяча;

из зоны 3; удару из зоны 3 с передачи из зоны 2; - обучение одиночному блокированию прямого нападающего удара по ходу.	- упражнения с использованием держателей мяча, подставок для нападающих и блокирующих игроков.
Раздел 4.Тактическая подготовка	
1 Индивидуальные действия без мяча (в защите, в нападении)	-стойки и перемещения
2 Индивидуальные действия игрока с мячом(в защите, в нападении)	-передачи мяча сверху, снизу, нападающий удар, подачи.
3 Групповые действия (в защите, в нападении)	-упражнения в двойках, тройках
4 Командные действия (в защите, в нападении)	-взаимодействие игроков передней и задней линий

Условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой, волейбольные мячи, набивные мячи, фишки, гимнастическая скамья, свисток, секундомер.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта - волейбол:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности по волейболу;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- утверждение здорового образа жизни.

Оценочные материалы:

-оценочные тесты: нападающий удар, передачи, блокирования, подачи.

Формы проведения занятий: лекции, тренировки, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование.

Методические материалы:

- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- инструктаж по технике безопасности;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

Список литературы

1. Волейбол: примерная программа спорт.подготовки для детско-юношеских спорт. школ, специализир. детско-юношеских школ олимпийского резерва: этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. – М. : Советский спорт, 2016. – 112 с.
2. Годунова Н. И. Взаимосвязь качества приема мяча снизу двумя руками и верхней прямой подачи с различными сторонами подготовленности юных волейболистов :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. И. Годунова. – Малаховка, 2015. – 201 с.
3. Гурьев А. А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей:автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : 14.03.01 / А. А. Гурьев ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – 24 с.
4. Ермаков С. С. Техника ударов лучших волейболистов России: учеб.пособие для студентов мед. вузов / С. С. Ермаков. – Харьков : ХХПИ, 2015. – 64 с.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб.пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими) / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 190 с.
6. Железняк Ю. Д. Волейбол: [учебник для ин-тов физ. культуры] / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 238 с.
7. Проходовский Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов:дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Я. Проходовский. – Малаховка, 2017. – 160 с.
8. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма: учеб.пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2016. – 439 с. – (Пед. образование).
9. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: http://www.mon.gov.ru
10. Федеральный портал "Российское образование": http://www.edu.ru
11. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

12. Сайт Управления физической культуры и спорта Белгородской области: http://www.bel-sport.ru

13.Сайт ФГАОУВПО «Белгородского государственного национального исследовательского университета» (НИУ «БелГУ»): http://www.bsu.edu.ru/bsu

14. Сайт Белгородской государственной научной универсальной библиотеки: http://sitenew.bgunb.ru

15. Сайт Всероссийской федерации волейбола (раздел методической литературы): http://www.volley.ru/pages/497/

16. Сайт научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры ":

http://www sportedu.ru