Усманский филиал

Государственного автономного профессионального

образовательного учреждения

«Липецкий медицинский колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОМетодическим советом Усманского филиала ГАПОУ «ЛМК» Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор Усманского филиала ГАПОУ «ЛМК» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Сонина «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Волейбол»**

Руководитель: Малыхина Л. В.

г. Усмань, 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Пояснительная записка** | **2** |
| **2** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **4** |
| **3** | **Учебный план** | **6** |
| **4** | **Календарный учебный график** | **6** |
| **5** |  **Тематическое планирование**  | **6** |
| **6** | **Содержание программы** | **7** |
| **7**  | **Список литературы** | **17** |

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Пояснительная записка.**

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

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

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 студентов к занятиям физической культурой

и спортом, популяризация игры в волейбол, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- обучение студентов жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;

- формирование сборной команды по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

 **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 колледжа с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

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 180 часов (занятия 2раза в неделю).

**Условия реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на студентов 1-4 курса

**Материально-технические условия:**

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы:

1. Сетка волейбольная

2. Гимнастическая стенка

3. Гимнастические скамейки

4. Скакалки

5. Мячи набивные

6. Мячи волейбольные

 **Педагогические условия:**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

а занятия принимаются все желающие.

 **Формы и режим занятий**.

Объединение комплектуется в количестве не менее 20 человек.

Занятия группы объединения проводятся 2 раз в неделю по 2-2.5 часа

**Ожидаемые результаты.**

К концу года обучения студенты будут знать и уметь:

**По образовательному компоненту программы**:

• знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

• иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

**По развивающему компоненту программы:**

• уметь выполнять основные приемы передачи, подачи, судейством в игре.

**По воспитательному компоненту программы:**

• иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

• иметь личную дисциплинированность;

• уметь пропагандировать здоровый образ жизни,

• участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Способы проверки результативности**.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

**Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений в командной игре.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название учебного курса |  Учебная нагрузка | Форма аттестации |
| Максимальная  |  Самостоятельная |  Обязательная |
| Всего | Теория | Практика |
| Волейбол | 180 |  0 | 180 | 10 | 170 | зачет |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала****обучения по****программе** | **Дата окончания****обучения по****программе** | **Продолжительность учебного года**  | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 10 мес | 01.09.2020 | 28.06.2021 | В течение всего календарного года с 01 сентября по 28 июня, включая каникулярное время  |  18 | 2 раза в неделю по 2,5 часа, 2 часа16.40-18.4016.40-19.00 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |  |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| 1 | Вводное занятие. | 4 |   | 4 |  |
| 2 | Правила игры и содержание инвентаря | 6 |  | 6 |  |
| 3 | Общая физическая подготовка |  | 20 | 20 |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка |  | 72 | 72 |  |
| 5 | Техническая подготовка. |  | 54 | 54 |  |
| 6 | Учебно-командные игры |  | 12 | 12 |  |
| 7 | Соревнования |  | 12 | 12 |  |
|   | ИТОГО | 10 | 170 | **180** |  |

**Содержание программы.**

**1. Вводное занятие.**

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

 Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**2. Правила игры.**

Знакомство с правилами игры в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая физическая подготовка**.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

**Специальная физическая подготовка.**

* Подвижные игры с мячом и без него.
* Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.
* Специальная физическая подготовка.
* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

* Упражнения для развития прыгучести.
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
* Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Техническая подготовка.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

 Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Учебно-командные игры**

Техника основных ударов и подач в игре с командой. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи мяча в игре. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой.

**Соревнования**.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**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.

**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № норматива­п/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

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование****Секция волейбола****(2 раза в неделю, всего 180 часов).** |
| **Тема****занятия** | **№****урока** | Элементы содержания | **Кол-во****часов**  |
| Правила | 1   | 1.Размеры площадки.2.Основные ошибки.3.Техника безопасности.4.Правила соревнований. |  2 часа  |
| Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. | 2  | 1.Обучение стойке игрока.2.Обучение перемещению в стойке.3.Обучение передаче двумя руками сверху на месте.4.Эстафеты.5.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 часа |
| 3-4 | 1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.2.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. 3.Эстафеты.4.Подвижные игры с элементами волейбола. |  4 часа |
| 5 | 1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.2.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.3.Эстафеты.4.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 часа |
| 6 |  1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. 2.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 3.Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. 4.Эстафеты. 5.Обучение игре в мини-волейбол. | 2 часа |
| 7-8 | 1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.2.Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой.4.Эстафеты.5.Игра в мини-волейбол. |  4 часа |
| 9 | 1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.2.Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.4.Эстафеты.5.Игра в мини-волейбол. | 2 часа |
| 10-13 | 1.Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.2.Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.4.Обучение нижней прямой подаче с 3-6м.5.Эстафеты.6.Игра в мини-волейбол. | 8 часов |
| Правила | 14 |   1.Жесты судей.  | 2 часа |
| Развитие двигательных качеств. | 15 |  1.Обучение многоскокам, прыжкам, челночному бегу, бегу 30м. 2.Обучение подвижным играм. | 2 часа |
| 16-18 |  1.Совершенствование выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега 30м. 2.Подвижные игры. | 6 часов |
| Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. | 19-22 |  1.Совершенствование стойки и перемещения в стойке. 2.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. 3.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 4.Совершенствование нижней прямой подачи. 5.Обучение приему мяча после подачи. 6.Учебная игра. | 8 часов |
| 23 |  1.Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 2.Обучение нападающему удару при встречных передачах. 3.Обучение верхней прямой подаче. 4.Обучение приему мяча, отраженного сеткой. 5.Учебная игра. | 2 часа |
| 24-26 |  1.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 2.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 3.Совершенствование верхней прямой подачи. 4.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 5.Учебная игра. | 6 часов |
| 27 |  1.Обучение  передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. 2.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 3.Совершенствование верхней прямой подачи. 4.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 5.Обучение приему мяча снизу в группе. 6.Учебная игра. | 2 часа |
| 28-30 |  1.Совершенствование  передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. 2.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 3.Совершенствование верхней прямой подачи. 4.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 5.Совершенствование приема мяча снизу в группе. 6.Учебная игра. | 6 часов |
| Развитие двигательных качеств. | 31 |  1.Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов. 2.Обучение ОРУ с набивными мячами. | 2 часа |
| 32-33 |  1.Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. 2.ОРУ с набивными мячами. | 4 часа |
| 34-36 |  1.Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. 2.ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 6 часов |
| Уметь выполнять тактические действия. | 37 |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение тактике свободного нападения. 3.Обучение игре в нападение через зону 3. 4.Обучение выбору места для выполнения нижней подачи. 5Обучение выбору места для второй передачи и в зоне 3. | 2 часа |
| 38-41 |  1.Совершенствование действий в защите и нападении. 2.Совершенствование тактики свободного нападения. 3.Совершенствование игры в нападение через зону. 4.Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи. 5.Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3. | 8 часов |
| 42 |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 2 часа |
| 43-46 |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение взаимодействию игроков передней линии: игрока 4 с игроком зоны 3, игрока 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). | 8 часов |
| Матчевые встречи. | 47-48 |  1.Выполнение технико-тактические действия в игре. | 4 часа |
| Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. | 49 |  1.Обучение стойкам и перемещениям игрока. 2.Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону. 3.Обучение передаче над собой. 4.Обучение нападающему удару при встречных передачах. 5.Обучение нижней боковой подаче. 6.Обучение приему мяча, отраженного сеткой. 7.Учебная игра. | 2 часа |
| Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. | 50-51 |  1.Совершенствование стойки и перемещений игрока. 2.Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 3.Совершенствование передачи над собой. 4.Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. 5.Совершенствование нижней боковой подачи. 6.Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. 7.Учебная игра. | 4 часа |
| 52 |  1.Обучение стойкам и перемещениям игрока. 2.Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону. 3.Обучение передаче над собой. 4.Обучение нижней боковой подаче. 5.Учебная игра. | 2 часа |
| 53-54 |  1.Совершенствование стойки и перемещений игрока. 2.Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. 3.Совершенствование передачи над собой. 4.Совершенствование нижней боковой подачи. 5.Учебная игра. | 4 часа |
| Уметь выполнять тактические действия. | 55 |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение тактике свободного нападения. 3.Обучение игре в нападение через зону 3. 4.Обучение взаимодействию игроков зон 6 с игроком зоны 3. | 2 часа |
| 56-57 |  1.Совершенствование действий в защите и нападении. 2.Совершенствование тактики свободного нападения. 3.Совершенствование игры в нападение через зону 4.Совершенствование взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. | 4 часа |
| 58- 59  |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение тактике свободного нападения. 3.Обучение игре в нападение через зону 3. 4.Обучение взаимодействию игроков зон 5 с игроком зоны 3. | 4 часа |
| 60-61 |  1.Совершенствование действий в защите и нападении. 2.Совершенствование тактики свободного нападения. 3.Совершенствование игры в нападение через зону 3. 4.Совершенствование взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. | 4 часа |
| 62-64 |  1.Обучение действиям в защите и нападении. 2.Обучение тактике свободного нападения. 3.Обучение игре в нападение через зону 3. 4.Обучение взаимодействию игроков зон 1 с игроком зоны 3. | 6 часов |
| 65-68 |  1.Совершенствование действий в защите и нападении. 2.Совершенствование тактики свободного нападения. 3.Совершенствование игры в нападение через зону 4.Совершенствование взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. | 6 часов |
| Правила. | 69-72 | 1.Основные ошибки. 2.Теория судейства. | 8 часов |
| Матчевые встречи. | 72-88 |  1.Выполнение технико-тактические действия в игре.2.Матчевые встречи |  30часов |

**Список литературы**

1. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2016
2. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 c.
3. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2018. .
4. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства,2017
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2019.