

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол »

Возраст обучающихся 15-17лет
Срок реализации программы 1 год

Руководитель объединения:
Степанова М.В.,
педагог дополнительного образования

Курск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительный характер, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся реализовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир студента, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия,

занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, где предъявляются строгие требования к дисциплине, обучающиеся более раскрепощаются, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка .

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

1.Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задачи:

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование моральных и волевых качеств
- формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

Результаты освоения программы

Метапредметные результаты:

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Учебный план.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1	
2	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Специальные упражнения в парах на месте. Учебная игра	1	1	
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1		
5	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1	
6	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра	1		1

	в волейбол.			
7	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1
8	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
9	Развития волейбола в России. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	
10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
11	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1
12	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1
13	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
14	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
15	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1
16	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
17	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
18	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1
19	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
20	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	
21	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
22	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
23	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
24	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1
25	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1	
26	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
27	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1
28	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1	
29	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1
30	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1	

31	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1
32	Передачи в прыжке над собой . Учебная игра.	1		1
33	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1
34	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1		1
35	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
36	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
37	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1
38	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1	
39	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
40	«Либеро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
41	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
42	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
43	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
44	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1
45	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1
46	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1
47	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1
48	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1
49	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1		
50	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1
51	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1

52	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1
53	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1
54	Акробатические упражнения- кувырки , перекаты.	1		1
55	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
56	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1
57	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
58	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1
59	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
60	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
61	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1
62	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1
63	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1
64	Подача в прыжке. СФП.	1		1
65	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1
66	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
67	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1
68	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
69	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
70	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
71	Повторения пройденного материала	1		1
72	Зачет.	1		1
всего		72	9	63

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, колледже;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

таблицу учёта результатов;

- участвуют в спартакиаде колледжа по волейболу;

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты по теоретической подготовке

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дидактическая литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001

(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Методическая литература:

Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981

Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.:

Физкультура и спорт, 1968

Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие.
-Нижевартовск, 2001.

Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ»,
1975