

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГАПОУ СО «Красноурьинский индустриальный колледж»
(ГАПОУ СО «КИК»)**

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора ГАПОУ СО «КИК»

Е.Г. Зорянова

«09» *сентября* 2023г



Дополнительная образовательная программа секции
«Волейбол»
(срок реализации 1 год)

Составитель: преподаватель Биссинг Антон Сергеевич

Красноурьинск
2023

Дополнительная образовательная
программа секции «Волейбол»
одобрена и рассмотрена на заседании
Учебно-методического совета,
Заместитель директора по СПР
М.Е. Швыркова



Заместитель директора
по учебной работе

Сергеева Э.В.



Протокол № 3 от 07.12 2022 г.

Разработчик: А.С. Биссинг,
преподаватель ГАПОУ СО «КИК»

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для студентов ГАПОУ СО «Краснотурьинский индустриальный колледж» на основании типовой образовательной программы по волейболу для ДЮСШ.

Актуальность – игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Отличительные особенности данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Основным условием выполнения этой задачи является систематическая и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению психического здоровья учащихся.

Образовательный процесс ориентирован на:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительной и спортивной потребностей;
- реализацию дополнительных программ по физическому воспитанию.

Цель программы – формирование здорового образа жизни через занятие волейболом и реализация тренировочного процесса на этапе спортивнооздоровительной подготовки.

Главная задача секции по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Выполнение программы обеспечивается через реализацию таких задач, как:

1. Создание необходимых представлений о содержании игры и методике обучения;
2. Изучение основных технических и тактических приемов игры;
3. Формирование у студентов прикладных навыков организации и проведения игр и соревнований по волейболу.

Срок реализации 10 месяцев. Программа рассчитана на 144 часа в год. Занятия 2 раза в неделю. В месяц 14,4 часа.

Планируемые результаты реализации программы.

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной команды школы, способной защищать честь школы на различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

В результате посещения спортивной секции: студент должен знать:

1. технику и тактику игры в волейбол;
2. правила соревнования по волейболу;
3. основы методики судейства.

Студент должен уметь:

1. дополнять основные технические и тактические приемы игры;
2. организовывать, проводить и судить соревнования по волейболу;
3. использовать полученные знания на практике

Должен участвовать в соревнованиях различных уровней:

1. городских
2. зональных
3. областных

II. Содержание учебного материала

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	
	Всего	Из них практических
Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	14,4	14,4
Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	14,4	14,4
Тема 3. Правила соревнования по волейболу.	6	-
Тема 4. Организация соревнований, комментариев и правила.	6	-
Тема 5. Техника нападения.	24,8	24,8
Тема 6. Техника защиты.	26,8	26,8
Тема 7. Тактика нападения.	26,8	26,8
Тема 8. Тактика защиты.	24,8	24,8
Итого	144	132

III. Содержание учебного материала

Тема 1. Техника игры, приемы в игре и защите. Стойка волейболиста. Техника выполнения приема передачи мяча. Классификация передач. Техника выполнения подачи. Техника выполнения нападающего удара. Блокирование классификация и методика подачи мяча.

Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики. Тактика игры в защите. Классификация в тактики защиты. Тактика игры в нападении. Классификация тактики нападения.

Тема 3. Правила соревнований по волейболу. Действие судей перед игрой, права и обязанности. Начало игры. Действие и обязанности судей в процессе игры. Окончание игры. Определение нарушений, жестикуляция. Обязанности секретаря технического протокола. Заполнение протокола. Размеры и разметка площадки. Инвентарь и оборудование. Основы методики судейства.

Тема 4. Организация соревнований, комментарии и правила. Организация соревнований по круговой и олимпийской системе. Функции организаторов.

Тема 5. Техника нападения. Пред игровая разминка. Специальная физическая подготовка. Стойка и передвижение. Остановка прыжком. Верхняя, нижняя прием передача мяча. Верхняя, нижняя подача мяча. Нападающий удар.

Тема 6. Техника защиты. Стойка и передвижение защитника. Блокировка мяча.

Тема 7. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Обучения действиям пас 2, пас 3. Нападающий удар с зоны 2,4 и с задней линии.

Тема 8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Организация защиты. Одиночный блок. Групповой блок. Обучения действиям пас 2, пас 3.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов всего	Количество часов	
			теория	практика
Сентябрь				
1.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
2.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
3.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
4.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
5.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
6.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2		2
7.	Тема 1. Техника игры, приемы игры в нападении и защите.	2,4 (итого по теме 14,4)		2,4
		14,4		14,4
Октябрь				
8.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
9.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
10.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
11.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
12.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
13.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2		2
14.	Тема 2. Тактика игры. Классификация тактики.	2,4 (итого по теме 14,4)		2,4
		14,4		14,4

Ноябрь				
15.	Тема 3. Правила соревнования по волейболу.	2		2
16.	Тема 3. Правила соревнования по волейболу.	2		2
17.	Тема 3. Правила соревнования по волейболу.	2 (итого по теме 6)		2
18.	Тема 4. Организация соревнований, комментарий и правила.	2		2
19.	Тема 4. Организация соревнований, комментарий и правила.	2		2
20.	Тема 4. Организация соревнований, комментарий и правила.	2(итого по теме 6)		2
21.	Тема 5. Техника нападения.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Декабрь				
22.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
23.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
24.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
25.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
26.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
27.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
28.	Тема 5. Техника нападения.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Январь				
29.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
30.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
31.	Тема 5. Техника нападения.	2		2
32.	Тема 5. Техника нападения.	2(итого по теме 24,8)		2
33.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
34.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
35.	Тема 6. Техника защиты.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Февраль				
36.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
37.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
38.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
39.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
40.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
41.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
42.	Тема 6. Техника защиты.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Март				

43.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
44.	Тема 6. Техника защиты.	2		2
45.	Тема 6. Техника защиты.	2(итого по теме 26,8)		2
46.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
47.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
48.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
49.	Тема 7. Тактика нападения.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Апрель				
50.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
51.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
52.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
53.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
54.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
55.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
56.	Тема 7. Тактика нападения.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Май				
57.	Тема 7. Тактика нападения.	2		2
58.	Тема 7. Тактика нападения.	2(итого по теме 26,8)		2
59.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
60.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
61.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
62.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
63.	Тема 8. Тактика защиты.	2,4		2,4
		14,4		14,4
Июнь				
64.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
65.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
66.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
67.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
68.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
69.	Тема 8. Тактика защиты.	2		2
70.	Тема 8. Тактика защиты.	2,4 (итога по теме 24,8)		2,4
		14,4		14,4

Итого	144		
--------------	------------	--	--

V. Требования к материально-техническому обеспечению

№ Раздела (тема) программы	Место проведения работ	Кол-во рабочих мест	Оснащение рабочих мест (мебель, основное и вспомогательное оборудование)	Учебно-наглядные пособия (стенды, схемы, плакаты и др.)	Инструменты, принадлежности, Приспособления, инвентарь	Расходные материалы
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1-8	Спортивный зал	20	Шведская стенка, волейбольная сетка, антенны, имитатор нападающего удара.	Электронное табло, бланки, протоколы	Мячи для волейбола: 10 шт, волейбольная сетка, антенны, имитатор нападающего удара.	Бумага А4

VI. Литература

1. «Волейбол методическое пособие по обучению игре» Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин 2009г.
2. Спорт школе №2 2010г «Волейбол Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре»
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений Л.О. Железняк. Портнов, В.П. Савин и др., под ред. Ю.Д. Железня- ка, Ю.М.Портнова 3-у изд., стер .-М. Изд.центр «Академия»,2008.-400с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений Ю.Д. Железняк, Ю. М.Портнов, В.П. Савин и др., под ред. Ю.Д. Желез- няка, Ю.М. Портнова-5-е изд., стер.- М: Изд. центр «Академия», 2008.-520с.