

Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Технологический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГА ПОУ  
«Технологический колледж»  
О.В. Ренкас  
01.09.2016г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа спортивной секции  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Вид деятельности: общеразвивающая  
Возраст учащихся: 16-20 лет  
Общее количество часов: 684  
Разработал: руководитель физвоспитания  
Е.В.Галиulina

Великий Новгород  
2016

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план и содержание программы
3. Методическое обеспечение программы
4. Список литературы

# ***1. Пояснительная записка***

***Направленность*** дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Волейбол»: физкультурно-спортивная, вид деятельности-общеразвивающая.

## ***Актуальность программы:***

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране, как все более скоростной и зрелищный вид спорта. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

## ***Место программы в программном поле учреждения:***

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в учреждении. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

***Цель программы:*** углублённое изучение спортивной игры волейбол

## ***Задачи программы:***

### ***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение судейству игр (терминология, жесты судей, ведение протоколов матчей);

### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание высоких морально-волевых качеств и дисциплинированности;
- формирование стремления к самосовершенствованию и физическому развитию на основе отбора в сборную команду колледжа;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта в свободное время;

### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Формирование сборной команды колледжа для участия в соревнованиях различного уровня.

### ***Срок реализации, продолжительность образовательного процесса***

Программа рассчитана на 3 года общая продолжительность обучения составляет 684 часов (228 часа на каждый год).

### ***Режим занятий:***

Учебный план программы составлен с учётом особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в системе дополнительного образования колледжа, норм и требований СанПиН 2.4.4.3172-14, установленного расписанием режима занятий: по 2 занятия 3 раза в неделю.

Принципы набора в секционную группу:

-добровольность;

-заинтересованность;

-желание к самосовершенствованию своих физических способностей и технических навыков игры;

В секционную группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенность данной дополнительной общеразвивающей программы в том, что все занимающиеся в секции не делятся в зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства на учебные группы, а составляют костяк сборной команды колледжа и игроков кандидатов на попадание в сборную команду.

Основной набор в группу проходит в сентябре, но и в течение учебного года происходит докомплектация группы занимающихся. В соответствии с этим, в учебно-тренировочном процессе имеет место дифференцированное обучение и деление обучающихся на группы, выполняющие различные задания по уровню подготовленности в каждом конкретном занятии.

Основной акцент учебно-тренировочной работы делается на интегральной подготовке, в которой упражнения по совершенствованию техники выполнения сочетаются с групповыми тактическими взаимодействиями.

Данная дополнительная общеразвивающая программа подходит для проведения секционных занятий, как с юношами, так и с девушками, но они должны быть разделены на разные группы из-за дифференцированной высоты верхнего края сетки: для мужских соревнований – 2,43 метра и 2,24 метра - для женских.

### ***Возраст обучающихся:***

Данная программа рассчитана на студентов 16-20 лет

***Форма занятий:*** учебно-тренировочные занятия, товарищеские и матчевые встречи, соревнования.

***Форма проведения занятий:*** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Данная программа предусматривает проведение практических и теоретических занятий, выполнение контрольных нормативов, подготовку и участие в

товарищеских играх и соревнованиях.

**Ожидаемые результаты:**

После окончания первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты (овладеть навыками судейства)
- основы тактики игры

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи

Обладать умениями:

- выполнять перемещения и стойки волейболиста
- выполнять передачи двумя руками сверху, снизу и над собой.
- выполнять приём мяча с падением
- выполнять нижнюю и верхнюю подачи
- выполнять атакующий удар
- выполнять одиночный и двойной блок

После окончания второго года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминологию и судейские жесты (овладеть навыками судейства)
- основы тактики игры
- основы техники и тактики пляжного волейбола

Иметь представление о:

- влиянии физических упражнений на организм занимающегося
- гигиене, врачебном контроле, самоконтроле
- оказании первой медицинской помощи.

Обладать умениями:

- выполнять перемещения и стойки волейболиста в нападении и в защите
- выполнять приём передачу мяча сверху и снизу двумя руками, на месте и в движении
- выполнять приём мяча с падением
- выполнять верхнюю прямой подачу (силовая, с планирующей траекторией полета мяча)
- выполнять атакующий удар с 1 и 2 линии
- выполнять одиночный, двойной и тройной блок
- выполнять технические элементы пляжного волейбола

После окончания третьего года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты (овладеть навыками судейства)

- основы тактики игры
- основы техники и тактики пляжного волейбола

Иметь представление о:

- влияние физических упражнений на организм занимающегося
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи.

Обладать умениями:

- выполнять перемещения и стойки волейболиста в нападении и в защите
- выполнять приём передачу мяча сверху и снизу двумя руками и одной (на месте, в движении, вперёд и назад)
- выполнять приём мяча с падением
- выполнять верхнюю прямой подачу (силовая, с планирующей траекторией полета мяча)
- выполнять атакующий удар с 1 и 2 линии в заданную зону
- выполнять обманные движения при атаке и скидки
- выполнять одиночный, двойной и тройной блок
- выполнять технические элементы пляжного волейбола

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Для отслеживания динамики освоения программы осуществляется промежуточная и итоговая аттестация по физической и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня развития умений, навыков и компетенций студентов, их соответствие с прогнозируемыми результатами дополнительной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе используется безоценочная система (зачёт/незачёт) и балльная система.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: по окончании первого семестра и по окончании учебного года. По итогам промежуточной аттестации педагог делает запись в журнале учёта работы педагога дополнительного образования в объединении (отметку зачет/незачет или количество баллов).

Итоговая аттестация проводится по истечении срока реализации данной дополнительной общеразвивающей программы.

Основным из показателей успешности овладения данной дополнительной общеразвивающей программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

**2. Учебно-тематический план и содержание программы**

**2.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	наименование тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
	Общая физическая подготовка (бег, прыжковые упражнения, силовые упражнения)	30	30	30
	Специальная физическая подготовка (короткие ускорения, прыжки и выпрыгивания, имитационные и подготовительные упражнения)	20	20	20
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	Техника передвижения и стоек	14	12	8
	Техника приёма и передачи мяча	14	12	10
	Техника подачи мяча	14	14	10
	Техника атакующих действий	16	18	22
	Техника блокирования	14	16	22
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
	Тактика защиты	18	18	18
	Тактика нападения	18	18	18
	Тактика и взаимодействия с пасующим	18	18	18
<b>5</b>	<b>Соревнования и матчевые (товарищеские) встречи</b>	<b>не менее 40 часов</b>	<b>не менее 40 часов</b>	<b>не менее 40 часов</b>
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>	<b>не менее 4 часов</b>
<b>8</b>	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>

*Всего: 684 часов*

## *2.2. Содержание программы*

## **Теоретическая подготовка**

- история развития волейбола
- влияние физических упражнений на организм занимающегося
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль
- оказание первой медицинской помощи
- правила игры и соревнований, судейство, терминология и судейские жесты

## **Практическая подготовка**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, выпрыгивания.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Главная задача СФП - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

- бег с остановками и изменением направления
- челночный бег
- разнообразные прыжки и подскоки
- приседания, выпрыгивания вверх из приседа
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

### ***Техническая подготовка***

- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

- Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

- Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

- Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.



- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое.
- Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.
- Техника приёмов игры пляжного волейбола

### ***Тактическая подготовка***

- индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.
- техника передач в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
- тактика нападающих ударов, нападающий удар задней линии.
- индивидуальные тактические действия при приеме подач, прием мяча от сетки.
- индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.
- отвлекающие действия при нападающем ударе.
- переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- групповые действия в защите внутри линии и между линиями.
- технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.
- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- взаимодействия нападающего и пасующего
- групповые действия в нападении через игрока передней линии.
- групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии
- командные действия в нападении
- командные действия в защите
- тактика игры в пляжный волейбол

### ***Контрольные игры и судейская практика.***

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### ***Контрольные испытания***

#### ***Физическая подготовленность (юноши)***

№ п/п	Год обучения по программе	1			2			3		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м. с высокого старта., с	4,8	4,6	4,4	4,6	4,4	4,2	4,4	4,2	4,0
2	Бег 6x5 м., с	9,6	9,4	9,2	9,4	9,2	9,0	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места., см	210	225	245	220	235	255	230	245	265

4	Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с разбега., см	40	45	50	45	50	55	50	55	60
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками., м	6	7	8	7	8	9	8	9	10

### *Физическая подготовленность (девушки)*

№ п/п	Год обучения по программе	1			2			3		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м. с высокого старта., сек	5,2	5,0	4,8	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4
2	Бег 6x5 м., сек	10,2	10,0	9,8	9,8	9,6	9,4	9,6	9,4	9,2
3	Прыжок в длину с места., см	170	180	190	180	190	200	200	210	220
4	Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с разбега., см	30	35	40	35	40	45	40	45	50
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками., м	4	5	6	5	6	7	6	7	8

### *Техническая подготовленность (юноши и девушки)*

№ п/п		количественный показатель								
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	Год обучения по программе	1			2			3		
1	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	2	3	4	3	4	5	4	5	6
2	Вторая передача на точность: из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	2	3	4	3	4	5	4	5	6
3	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	10	15	20	15	20	25	20	25	30
4	Подача на точность	2	4	6	4	6	8	6	8	10
5	Атакующий удар из зоны 4 в зоны 5 и 6	1	2	3	2	3	4	3	4	5
6	Атакующий удар в первую линию	1	1	1	1	2	3	2	3	4
7	Блокирование (вдвоём) атакующего удара	2	3	4	3	4	5	4	5	6
8	Приём - передача мяча от сетки в 3 зоне	3	4	5	4	5	6	5	6	7

В учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания - по технической подготовке (декабрь-январь), по общей и специальной физической подготовке (май). Основным из показателей успешности овладения программой является успешность выступления на соревнованиях различного уровня.

### **3. Методическое обеспечение программы:**

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение соревнований, собственно игровая и соревновательная деятельность, самостоятельный и групповой просмотр волейбольных матчей и отдельных игровых моментов с использованием компьютерных технологий

Кадровые условия: преподаватель физического воспитания, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал техникума 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;
- гимнастические маты;
- гантели, гири, штанги;
- секундомер;
- свисток.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Мультимедийные устройства:

- ноутбук

#### ***4. Список литературы:***

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М .«Просвещение» 2009 г.
2. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. Москва, «Физкультура и спорт» 2010 год.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2009.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2005.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2006.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2011.
7. Фидлер М. Волейбол. М, 2013.