

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»

Рассмотрено
на заседании методической
комиссии
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю
Директор  Е.А. Санникова
« 28 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

2020 г

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им.А.А.Елохина»
Свердловская область, город Тавда, улица Шоссейная, дом 5.
Телефон: 8 (34360) 5-24-62
Факс: 8 (34360) 5-22-62
Адрес электронной почты: tavdateh@gmail.com

Составитель программы:

Богданович Юрий Николаевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ СО
Тавдинский техникум им. А.А.Елохина.

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу составлена на основе типовой программы (Железняк К.Д., Слупский Л.Н. , М.: Просвещение, 1989 г.), рекомендаций специалистов в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 2 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на студентов 1-3 курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов. Также волейбол является культивирующим видом спорта в техникуме и нашего района.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными , повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и

расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цели:

1. Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
2. Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
3. Подготовка спортивных резервов в волейболе для сборной команды района, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Для решения этой цели ставятся задачи:

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.
6. Подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
8. Преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
9. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В наше время особое значение приобретают укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию занимающихся, обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при современных подходах: систематичность, индивидуализация (изучение особенностей каждого занимающегося), метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, оптимальность и сбалансированность. Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Разный уровень физических упражнений направлена на развитие функциональных особенностей организма, на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Формы проведения и организации занятий: фронтальный, поточный, групповой, фронтально - групповой (сменный), индивидуальный, круговая тренировка. Также особенностью проведения секционных занятий по волейболу являются разновозрастность (с 15 по 20 лет) и разный уровень навыков (половина учащихся из школы, где не было спортзала стандартной разметкой и высоким потолком). Поэтому оптимальным способом занятий в первый год обучения, я считаю сочетание тренировки элементарных игровых навыков с теоретическими основами игры. Занятия проводятся в вечернее время с 15.20 до 17.20

минут. Место проведения спортзал Тавдинского техникума имени А.А. Елохина.

- Программа рассчитана на 137 часов
- Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивной игры «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

***Планируемые результаты освоения обучающимися программы
внеурочной деятельности***

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в спартакиаде Тавдинского городского округа допризывной и призывной молодёжи, среди учреждений СПО, формирование сборной команды техникума для участия в районных, зональных соревнованиях по волейболу;
4. Выполнение начальных спортивных разрядов, апробация тестов ГТО.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

6.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт воспитанников от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в сельской местности,

7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

***Примерные контрольные нормативы по физической подготовке
для студентов от 15-20 лет.***

№п/п	Возраст	15-16лет	17-18лет	19-20лет
	Виды испытаний			
1	Бег на 30 метров (сек.)	4,8-5,0	4,5-4,8	4,3-4,7
2	Бег на 100 метров (сек.)	14,2-14,4	13,6-13,8	13,3-13,6
3	Бег на 800 метров (сек.)	2,40-3,00	2,35-2,45	2,25-2,40
4	Метание гранаты (м)	30-35	40-45	42-48
5	Подтягивание (кол-во раз)	6-8	8-12	10-15
6	Вертикальный прыжок (см)	60-65	70-75	75-80
7	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9,8-10,2	9,4-9,8	9,2-9,6

Тематический план.

№п/п	Разделы учебного материала	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	Всего часов
1	Теория 1.История развития волейбола в России 2. Правила игры в волейбол 3.Гигиенические знания и навыки техника безопасности на занятиях 4.Техника и тактика игры 5. Разбор игр	8 1 1 1 2 3		8
2	ОФП. Общие развивающие упражнения, подготовительные упражнения 1.Беговые упражнения 2.Прыжковые упражнения 3.Упражнения на силу рук и ног 4.Упражнения на пресс и на спину 5. Имитация всех технических элементов		20 10 4 4 2	20
3	СФП. Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста 1.Обучение передач и совершенствование верхних и нижних передач а) просто в прыжке и откидке б) на точность 2. Обучение и совершенствование приема мяча а) прием подач, нападающих ударов б) прием мяча отскочившего от сетки 3. Обучение нападающему удару и совершенствование в них а) прямой правой и левой рукой б) перевод влево с поворотом туловища в) перевод влево без поворота туловища г) со второй и с первой передачи д) с откидки е) при одиночном блокировании ж) при групповом блокировании 4.Отвлекающие действия и обманные	7 2 1 1 1	33 8 10 10 3	40

	приемы при нападающих ударах, передач, подачах..	1	1	
	5. Обучение одиночному блокированию и совершенствование в нем		1	
	6. Обучение групповому блокированию			
4	Учебная игра		40	40
	1. Совершенствование игровых навыков при двусторонней игре		25	
	2. Учебная игра с определенным заданием		5	
	3. Товарищеские игры с командами ближайших клубов		10	
5	Обучение техническим приемам и тактическим действиям	5	18	22
	1) со второй передачи через игрока 2,4,3 и выходящего из зоны 1	1	2	
	2) с первой передачи через игрока 4,2,3	1	2	
	3) обучение защите «углом вперед» и совершенствование в ней.	1	2	
	4) обучение защите «углом назад» и совершенствование в ней..	1	2	
	5) Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4	1	10	
6	Контрольные занятия. Сдача нормативов	1	6	7
	всего	20	117	137

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта студенты изучают теорию волейбола и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение молодых волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста

и специфики волейбола. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепления кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц и ног и тд.)

Используемая литература

1. Ивойлов А. В., Железняк Ю. Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-128с.
3. Ясутака Мацудайра, Анатолий Эйнгорн. Так побеждать. Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. Издательство: МП РИЦ Культ-информ-пресс Санкт-Петербург 1994.-207с.
4. Зедгинидзе В. И. Методические разработки по технике и методике начального обучения основным техническим приемам /№1-5, 8-12/, Ленинград, 1989г., 34с.
5. Фомин Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК,1986. – 41с.
6. Губенко Л. Я. Организация и проведение соревнований по волейболу М.: Физкультура и спорт, 1988. 112с.
7. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М. В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.,-369с.,ил.
8. Волейбол официальные правила ФИВБ 1999-2000г. под. ред. Ю. Б. Чесноков, С. В. Титова., 2012г, 38с.

