

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский технологический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Канский технологический колледж»
Т.В. Берлинец
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по ВР
_____ Е.В. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Баскетбол» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условия, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.3 Цели и задачи освоения общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- освоение знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в волейболе;
- повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся;
- обучение технике перемещений и стоек, передаче и ловле мяча, ведению мяча, техническим действиям в нападении и защите.
- передача необходимых знаний по физической культуре и спорту, истории развития волейбола, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

- формирование положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы обучающиеся должны

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Программа рассчитана на 120 часов тренировочных занятий в спортивном зале, открытой площадке под руководством преподавателя

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	4
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	26
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	30
Интегральная подготовка	10
ВСЕГО	120

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	4	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	2.1	<p>Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.</p> <p>Бег с ускорением 30-40 м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).</p> <p>Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>	4	2

2.2	<p>Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.</p>	4	2
2.3	<p>Развитие выносливости Бег или кросс до 2000 м. Бег медленный до 10 м (юн) и до 6 м (дев). Эстафеты, игры.</p>	4	2
2.4	<p>Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>	4	2

	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.	4	2
	Практические занятия		20	
3Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	3.1	Развитие специальной быстроты Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи, стойки, с падением в прыжке, имитация нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.	4	2
	3.2	Развитие взрывной силы Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или	4	2

		способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.		
3.3		Развитие прыжковой выносливости Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин	6	
3.4		Развитие специальной и скоростной выносливости Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. То же, что и первое, но с падением на линиях. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). Имитация нападающего удара. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь- живот (бедро-спину). Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). Серии падений, между падениями – перемещения.	6	2

	3.5	<p>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.</p>	6	2
	Практические занятия		26	
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	4.1	<p>Техника перемещения</p> <p>Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.</p>	4	2
	4.2	<p>Техника передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.</p>	4	2
	4.3	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками</p> <p>Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после</p>		2

		перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.	4	
	4.4	Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.	6	2
	4.5	Техника приема подачи Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	4	2
	4.6	Техника нападающего удара Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу; через сетку по мячу, наброшенного партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	8	2
	Практические занятия		30	
5Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Индивидуальные действия Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование	10	2

		способов подач на точность. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).		
	5.2	Групповые действия Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.	10	2
	5.3	Командные действия Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	10	2
	Практические занятия		30	
6Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	7.1	Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	10	2

	Практические занятия	<i>10</i>	
--	-----------------------------	-----------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин. — Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2014. — 92 с.

4. Каратаева, Т. Ю. Волейбол: техника и тактика игры [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. — Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. — 77 с.

5. Таран И. И. Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для бакалавров / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская, Н. Е. Игнатенков. Под общ. ред. И. И. Таран. – Москва: изд-во «Перо», 2017. – 168 с.
 6. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин. – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2014. – 92 с.
 7. Молчанов, В. П. Основы техники и методика обучения игры в волейбол для студентов непрофильного вуза [Текст] : учеб.-метод. пособие для проведения учебных занятий со студентами вуза по направлению подготовки 35.03.06 – «Агроинженерия», профиль: «Технологическое оборудование для хранения и переработки сельскохозяйственной продукции» / В. П. Молчанов, С. В. Морозов. – Брянск: Брянский ГАУ, 2018. – 16 с.
- Методические и периодические издания по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) в соответствии с учебным планом

Перечень методических и периодических изданий:
(автор, название, издательство, год издания)

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Волейбол : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

5. Основы методики спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2017. - 194 с.

6. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017

Согласовано:

_____ Прамзина И.В.