

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПЕНЗЕНСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от « 31 » 08 2023 г.

Протокол № 1



/В.В. Данцер/

2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Школа мяча (спортивной секции по волейболу)

Направленность: спортивно-оздоровительная группа в командно-игровом виде спорта.

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Рабочая программа по волейболу составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259 по организации получения среднего общего образования в пределах образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор – А.К. Шанин), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего специального образования

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пензенской области «Пензенский лесной колледж»

Разработчик: Шанин Александр Константинович – руководитель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ ПО «ПЛК»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	Стр. 4
2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ».	7
3	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.	10
4	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11

Пояснительная записка

«Физическая культура» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Среди многообразия средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. Спортивная секция «Волейбол» способствует расширению двигательного опыта за счет использования разнообразных игровых упражнений. Овладевая навыками игры в волейбол, развиваются координационные способности. В спортивных играх умения и навыки представляют собой довольно сложные по координации двигательные акты, и поэтому их выполнение обуславливается оптимизацией и спецификой физических качеств. Поэтому, физические качества занимающихся волейболом нужно совершенствовать исходя из конкретных условий их двигательной деятельности. К этой деятельности прежде всего нужно отнести все проявления быстроты, сочетание скоростно- силовых качеств силы и быстроты, имеющих место в большинстве выполняемых в волейболе технических приемов: прыжках, беге, передачах мяча, ударов; развитие акробатической ловкости, предполагающей виртуозное владение частями своего тела в безопорном положении.

Систематическое занятие волейболом воспитывает у занимающихся трудолюбие и упорство, развивает чувство долга и гордости за свой коллектив. Современные исследования показали, что систематические занятия физической культурой и волейболом в частности в значительной степени способствуют повышению долголетия человека, его жизненной активности и трудоспособности.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут всего 80 часов. Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели:

1. Снабдить студентов знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Тематический план спортивной секции по волейболу

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во аудиторных часов		
		Теория	Практика	Всего
	Раздел 1 Теоретический	2		2
1.1	Значение игры и особенности двигательной деятельности волейболиста, краткие исторические справки возникновения и развития волейбола	0,5		
1.2	Правила игры	0,5		

1.3	Основы техники и тактики игры в волейбол.	0,5		
1.4	Оказание первой медицинской помощи.	0,5		
	Раздел 2 Учебно-тренировочный		58	
2.1	Техника выполнения: стойки, перемещения, подачи, передачи, блокирование, нападающий удар		30	30
2.2	Тактика: защиты, нападения, страховки, само страховки, блокирования		28	28
	Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)		20	
3.1	Соревнования среди групп 1 курса		8	8
3.2	Соревнования среди студентов 2-3 курса		8	8
3.3	Матчевые встречи		4	4
	Всего	2	78	80

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Раздел 1 Теоретический

Требования к знаниям: студент должен иметь представление о волейболе, краткие исторические справки возникновения и развития волейбола. Правила игры. Основу техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками, основу техники подачи, нападающего удара и блокирования. Основы тренировки по волейболу. Тактику игры в защите и нападении. Оказание первой медицинской помощи. Методы профилактики травматизма и перенапряжений.

Требования к умениям: студент должен освоить технику передачи мяча над собой на месте и в движении, в парах, в тройках и т.д., освоить технику передачи снизу двумя руками на месте и в движении., освоить подачу сверху, уметь направлять ее в разные зоны., освоить технику нападающего удара и блокирования. Формирование позитивного отношения к занятиям. Совершенствовать изученные технические приемы.

Раздел 2 Учебно-тренировочный

Требования к знаниям: студент должен знать технологию приобретения опыта практической деятельности, развития самостоятельной деятельности в волейболе, для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Требования к умениям: студент должен уметь широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных игровых упражнений для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)

Требования к знаниям: студент должен знать понятия «Техника игры», «Тактика игры», формы контроля, методику обработки полученной информации, в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование.).
Знать правила игры

Требования к умениям: студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по волейболу. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при

травмах и ушибах. Использование спортивного инвентаря на занятиях волейболом.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ,
ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.**

Вид задания	Отлично	Хорошо	Удовлетвор.
Челночный бег	23	24	25
Отжимания в упоре лежа	35	30	25
Упражнение на силу мышц верхнего отдела брюшного пресса	35	30	25
Прыжок в длину с места	230	220	210
Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30	20	12
Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30	20	12
Подача в зоны 1,6,5.	6	4	2
Нападающие удары в зоны 1,6,5	5	3	2

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Основная литература

1. Волейбол для всех. - Москва: ИЛ, 2012. - 125 с.
2. Волейбол. - М.: АСТ, 2011. - 804 с.
3. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
4. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2008. - 633 с.
5. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А.
6. Методика обучения игре в волейбол. Методическое пособие / Сост. В. Ю. Шнейдер. - М.: Человек, 2009.

Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 1987.
2. Александров О. А. Комплексная программа здоровья. — М., 1988.
3. Белкин А. А. Формы специальной разминки. // Теория и практика физической культуры. 1966. №9.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
5. Белое В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М., 1999.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М., 1990.
7. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов М., 1998.
8. Хийрулип Р.А, Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань, 2002.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольные мячи.
3. Скакалки.
4. Волейбольная сетка.
5. Мячи с утяжеленным весом.
6. Гимнастические скамейки.
7. Штанга.

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
3-6	Техника верхних передач. Игра	4
7-10	Техника нижних передач. Игра	4
11-12	Групповые упражнения. Игра	2
13-14	Упражнения в движении. Учебная игра	2
15-18	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	4
19-20	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
21-22	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
23-24	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
25-26	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
27-28	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
29-32	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4
33-36	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	4
37-38	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
39-40	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
41-42	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
43-44	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
45-46	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
47-48	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
49-52	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	4
53-54	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
55-56	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2
57-58	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
59-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	4
63-64	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков	2

	передней линии. Учебная игра.	
65-66	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2
67-68	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2
69-70	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
71-72	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2
73-74	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
75-76	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
77-78	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2
79-80	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара Учебная игра	2