

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Магнитогорский технологический колледж имени В.П.Омельченко»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

О.А. Пундикова

« » 202 г.

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
секции научного студенческого общества
гуманитарной направленности

Возраст обучающихся: 16-21 год

Срок реализации программы:

2020-2021 учебный год

Автор-составитель программы:

Каширин Алексей Владимирович

Руководитель физического воспитания

Магнитогорск 2021

Рассмотрена

на заседании цикловой комиссии

«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 2 от «14» 09 2021 г.

Председатель Шигапова Е. О. Шигапова

Согласовано

Зам. директора по УМР

Лихонина О.В. Лихонина

«17» 09 2021 г.

Разработчики:

Каширин А. В. – руководитель физического воспитания ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В.П. Омельченко»

Рецензент:

внутренний: Башкирова О.А. – методист ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В. П. Омельченко».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» предназначена для студентов секции «Волейбол»

Магнитогорск, 2020

©МТК

1 Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная программа общеобразовательной направленности спортивной секции «Волейбол» предназначена для студентов ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В.П.Омельченко».

Дополнительная общеобразовательная программа общеобразовательной направленности спортивной секции «Волейбол» разработана на основе приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе спортивной секции «Волейбол» направлена на:

- формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся колледжа, пропаганда ЗОЖ;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; - обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы; -воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол; Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: • программа спортивной секции «волейбол»; • календарно-тематическое планирование; • журнал учёта работы, посещаемости.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной секции «Волейбол» учебный год.

. Формы и режим занятий. Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол. Продолжительность занятия - 2 часа, Периодичность - 1 раз в неделю Количество часов в неделю - 2 часа. Количество часов в год - 72 часа

Общая характеристика курса.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: – проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания колледжа;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние. 1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

- результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч, первенство города

; • проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между группами).

В результате изучения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся должен обладать **общими компетенциями (ОК)**:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
- ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
- ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2 Содержание программы

Категория слушателей: обучающиеся ГБОУ ПОО МТК.

Трудоемкость обучения: 72 академических часа.

Форма обучения: очная, дистанционная (с использованием цифровой платформы ZOOM, социальной сети ВКонтакте).

2.1 Учебный план

№	Наименование модуля	Всего, ак.час.	В том числе		Семестр		Форма контроля
			лекции и занятия	практ. занятия	1	2	
1	Общие основы волейбола.	4	4	-	32	40	
2	Основы техники и тактики волейбола.	14		14			
3	Методика обучения технике игры.	22	-	22			
4	Методика обучения основам тактики игры.	22	-	22			
	Основы физической подготовки в волейболе.	10		10			
	ИТОГО:	72	4	68			

2.2 Учебно-тематический план

№	Наименование модуля	Всего	В том числе	Форма контроля
---	---------------------	-------	-------------	----------------

		ак.ча с.	лекци и	практ. заняти я	промежу точный и итоговый контроль	
1	2	3	4	5	6	7
1	Теория	4	4	-		Оценка выполнения самостоятельной и практической работ
1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-		
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение ревматизма	1	1	-		
3	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-		
2	Технико-тактическая подготовка	50		50		
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10		
4	Учебные игры и соревнования	8	-	8		
	ИТОГО:	72	4	68		

**2.3 Тематический план дополнительной общеобразовательной программы
«Волейбол»**

№ учебного занятия	Вид программного материала	Объем часов	Освоени е ОК и ПК
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	3
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. 1	1	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.	1	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	2	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	2	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите), перемещение защите, в 2, 3 шага. Учебная игра в волейбол.	2	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол.	3	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	3	
9	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3	
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	3	
11	Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера». Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке.	3	
12	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке.	4	
13	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	4	
14	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	4	
15	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Чередование способов подач. Прямой нападающий удар.	4	

16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	4	
17	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища	4	
18	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	4	
19	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка. Нападающий удар с переводом рукой.	4	
20	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол.	4	
21	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	4	
22	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	4	
23	Сдача контрольных нормативов. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	4	
24	Учебная игра.	2	
	Итого	72	

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.