

Омутнинский колледж педагогики, экономики права

Рабочая программа
спортивной секции
«Волейбол»

г. Омутнинск
2024 г.

КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

РАССМОТРЕНА

Методическим объединением классных руководителей КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

Протокол № 1 от «30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОБУ

Омутнинский колледж

«Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

Т.В.Балыбердина

«30» августа 2024

МП



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения: 9 месяцев

Автор-составитель:
Катаева М.В.

Омутнинск 2024

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). 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 подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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. Программа курса волейбола рассчитана на 72 занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Цели и задачи

Цель:

-создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному

раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

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.

Ожидаемый результат

В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде. Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
<i>I. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2

	из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)								
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	площадки)								
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Техничес- кий прием	Контроль- ные упражнения	Оценка							
		мальчики				девочки			
		высо	выше	сред	низ	высо	выше	сред	низкий

		кий	сред него	ний	кий	кий	сре него	ний	
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	3	2	1	0	2	1	-	-
		4	3	2	1	3	2	1	-
		6	5	3	2	6	5	3	2
		8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	6	5	4	3	5	4	3	2
		7	6	4	3	6	5	3	2
		8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	5	4	3	2	4	3	2	1
		7	6	5	4	6	5	4	3
		8	6	5	4	6	5	4	3
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5(10 попыток)	2	1	1	-	1	1	-	-
		2	1	1	-	2	1	-	-
		5	4	2	1	4	3	-	-
		6	5	4	2	5	4	2	1
		8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	2	1	1	-	1	1	-	-
		2	1	1	-	2	1	-	-
		5	4	2	1	5	3	-	-
		6	5	4	2	5	4	2	1
		8	6	4	3	7	5	3	1

								3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	4	3	2	1	3	2	2	1
		5	4	3	2	4	3	3	1
		6	5	4	2	5	4	3	1

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество занятий	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	108		
	Подачи.	10	1	9
	Передачи.	20	1	19
	Нападающий удар.	10	1	9
	Блокирование.	10	1	9
	Комбинированные упражнения.	20		20
	Учебно-тренировочные игры.	31	1	29
	Судейство игр.	7	1	5
Итого:		108 (216 час)	8	100

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 занятия

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 106 занятий

1. Подачи – 10 занятий

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 20 занятий

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 10 занятий

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 20 занятий

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 31 занятие

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 5 занятий

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка студентов, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, студенты получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также

различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи - 20 шт.
3. Набивные мячи - 10 шт.
4. Скакалки - 20 шт.
5. Стойки с волейбольной сеткой

Список используемой литературы

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С., Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. - Физкультура и спорт, 2019.
2. Ю.Д. Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 2020.
3. Железняк, Ю.Д., «Спортивные игры», 2018.
4. Железняк, Ю.Д., «К мастерству в волейболе», 2019.
5. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу» М.: - «Просвещение», 2020.