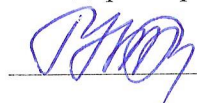


Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»
(ГАПОУ СО Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова)

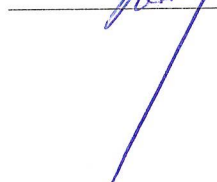
СОГЛАСОВАННО

Зам. директора по УМР



Т.Н. Бородай

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАПОУ СО Полевской
многопрофильный техникум
им. В.И. Назарова
П.С. Колобков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(девушки)

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: 15–20 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Период работы секции: октябрь – июнь

Общая продолжительность: 216 часов в год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Волейбол является одним из наиболее доступных и популярных видов спорта среди молодежи. Занятия волейболом способствуют всестороннему физическому развитию, формированию навыков командного взаимодействия, развитию скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости и выносливости. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, привлечение к здоровому образу жизни, а также на подготовку сборной команды техникума для участия в соревнованиях различного уровня.

1.2. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939);
- Уставом техникума;
- Положением о студенческом спортивном клубе.

1.3. Цель программы

Создание условий для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также качественной подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на городском и областном уровнях.

1.4. Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) в оптимальном объеме;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Образовательные:

- обучение техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол на уровне, позволяющем участвовать в соревнованиях;
- формирование глубоких знаний о правилах игры, судействе, организации соревнований;
- развитие координационных способностей, специальной выносливости, быстроты реакции;
- формирование навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование навыков командного взаимодействия, взаимопомощи, лидерских качеств;
- развитие волевых качеств, умения контролировать эмоции в стрессовых ситуациях;

- пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

1.5. Категория обучающихся

К занятиям допускаются обучающиеся техникума всех курсов, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой (основная группа здоровья). Набор осуществляется на добровольную основу. Формирование групп происходит в сентябре, начало занятий – октябрь.

1.6. Формы и режим занятий

Параметр	Значение
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 раза в неделю
Продолжительность занятия	2 академических часа (90 минут)
Период работы секции	октябрь – июнь (9 месяцев)
Количество учебных недель	36 недель
Общая трудоемкость	216 часов в год

1.7. Формы контроля

- **текущий контроль** – наблюдение за техникой выполнения упражнений, анализ тренировочной деятельности;
- **промежуточный контроль** – выполнение контрольных нормативов, участие в товарищеских матчах, внутригрупповых соревнованиях;
- **итоговый контроль** – участие в официальных соревнованиях, сдача зачетных нормативов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	72
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	32
4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	24
6	Интегральная подготовка (игровая практика)	12
7	ИТОГО:	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка (8 часов)

№	Тема	Содержание	Часы
1	История и развитие волейбола	Возникновение и развитие волейбола в мире. Развитие волейбола в России. Достижения отечественных спортсменов.	1
2	Правила игры в волейбол	Официальные правила игры. Жесты судьи. Основные нарушения. Система проведения соревнований.	1
3	Гигиена, питание, профилактика травматизма	Гигиенические требования к одежде и обуви. Рациональное питание спортсмена. Профилактика травм. Значение разминки.	1
4	Физическая культура и спорт в жизни человека	Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье. Влияние занятий волейболом на организм.	1
5	Основы методики обучения и тренировки	Принципы спортивной тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Дневник самоконтроля.	2
6	Психологическая подготовка спортсмена	Психологические аспекты соревновательной деятельности. Навыки саморегуляции. Командный дух.	2

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 72 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие гибкости, координации. Комплексы утренней гимнастики.	16
2	Беговая подготовка	Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	16
3	Силовая подготовка	Отжимания, приседания, упражнения на пресс. Упражнения с набивными мячами.	16
4	Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, стойки. Комбинации из акробатических элементов.	12
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с бегом, прыжками, передачами мяча.	12

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 32 часа

№	Тема	Содержание	Часы
1	Упражнения для развития прыгучести	Выпрыгивания, прыжки со скакалкой, прыжки в глубину, прыжки через препятствия.	12
2	Упражнения для развития быстроты реакции	Реакция на зрительный и звуковой сигнал. Ловля мяча в разных положениях. Старты из различных исходных положений.	10
3	Упражнения для развития координации	Перемещения в стойке волейболиста. Имитация технических приемов. Упражнения с двумя мячами.	5
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Броски набивного мяча. Прыжковые упражнения с отягощением.	5

3.4. Техническая подготовка (60 часов)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Стойки и перемещения	Основная стойка. Низкая стойка. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед, скачком.	6
2	Передача мяча сверху двумя руками	Техника передачи над собой. Передача в парах (на месте и в движении). Передача в тройках. Передача с изменением направления.	12
3	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Техника приема и передачи снизу. Прием с подачи. Прием в падении. Передачи снизу в парах, в движении.	12
4	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в цель. Подача на точность.	12
5	Нападающий удар	Техника нападающего удара с места, с разбега. Нападающий удар с низких и высоких передач.	8
6	Блокирование	Техника одиночного блокирования. Техника группового блокирования. Выбор места для блокирования.	4

№	Тема	Содержание	Часы
7	Защитные действия	Прием мяча в защите. Страховка. Перемещения в защитной стойке.	4
8	Совершенствование техники в игровых условиях	Упражнения на закрепление технических приемов в игровых условиях.	2

3.5. Тактическая подготовка (24 часов)

№	Тема	Содержание	Часы
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	Выбор способа передачи. Имитация передачи, нападающего удара. Обманные действия.	6
2	Индивидуальные тактические действия в защите	Выбор места при приеме подачи, при нападающем ударе, при блокировании. Страховка.	6
3	Групповые тактические действия в нападении	Взаимодействие связующего с нападающими. Комбинации с первым и вторым темпом.	6
4	Групповые тактические действия в защите	Взаимодействие блокирующих и страховщиков. Система страховки.	6

3.6. Интегральная подготовка (игровая практика) – 12 часов

№	Тема	Содержание	Часы
1	Учебные игры	Двусторонние игры с отработкой технико-тактических элементов. Игры с заданиями.	6
2	Товарищеские матчи	Проведение товарищеских матчей внутри техникума, с командами других образовательных организаций.	3
3	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях различного уровня (спартакиада техникума, городские, областные соревнования).	3

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
Октябрь	1	1	Вводное занятие. История волейбола. Правила игры. Стойки и перемещения.	2
	1	2	ОФП (бег, общеразвивающие упражнения). Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2
	2	3	ОФП. Передача мяча сверху в парах на месте.	2
	2	4	СФП (прыгучесть, реакция). Передача мяча сверху в парах в движении.	2
	3	5	ОФП (силовая подготовка). Передача мяча сверху в тройках.	2
	3	6	СФП. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой.	2
	4	7	ОФП (акробатика). Прием и передача мяча снизу в парах.	2
	4	8	Прием мяча снизу с подачи. Нижняя прямая подача (ознакомление).	2
Ноябрь	5	9	ОФП. Нижняя прямая подача (отработка).	2
	5	10	СФП. Нижняя прямая подача в цель.	2
	6	11	ОФП. Верхняя прямая подача (ознакомление).	2
	6	12	Верхняя прямая подача. Выполнение подач.	2
	7	13	ОФП. Верхняя прямая подача в цель.	2
	7	14	СФП. Техника нападающего удара (имитация).	2
	8	15	ОФП. Нападающий удар с места.	2
	8	16	Нападающий удар с разбега (без мяча, с мячом).	2

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
Декабрь	9	17	ОФП. Нападающий удар с разбега с низкой передачи.	2
	9	18	СФП. Нападающий удар с высокой передачи.	2
	10	19	ОФП. Техника блокирования (одиночное).	2
	10	20	Блокирование на сетке (имитация).	2
	11	21	ОФП. Блокирование после перемещения.	2
	11	22	СФП. Групповое блокирование (двойной блок).	2
	12	23	ОФП. Тактика защиты. Выбор места при приеме.	2
	12	24	Тактика защиты. Страховка.	2
Январь	13	25	ОФП. Тактика нападения. Выбор способа передачи.	2
	13	26	СФП. Тактика нападения. Имитация передачи и удара.	2
	14	27	ОФП. Учебная игра с заданиями (отработка защитных действий).	2
	14	28	Учебная игра с заданиями (отработка нападения).	2
	15	29	ОФП. Товарищеский матч (внутри группы).	2
	15	30	Товарищеский матч (с другой группой).	2
	16	31	ОФП. Анализ игр. Работа над ошибками.	2
	16	32	СФП. Совершенствование техники подачи.	2
Февраль	17	33	ОФП. Совершенствование техники приема и передачи.	2

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	17	34	СФП. Совершенствование техники нападающего удара.	2
	18	35	ОФП. Совершенствование техники блокирования.	2
	18	36	Тактика. Взаимодействие связующего с нападающими.	2
	19	37	ОФП. Тактика. Система игры в нападении (со второй передачи).	2
	19	38	СФП. Тактика. Система игры в защите («углом вперед»).	2
	20	39	ОФП. Тактика. Комбинации с первым темпом.	2
	20	40	Учебная игра на счет.	2
Март	21	41	ОФП. Подготовка к соревнованиям. Отработка подач.	2
	21	42	СФП. Подготовка к соревнованиям. Отработка приема.	2
	22	43	ОФП. Подготовка к соревнованиям. Отработка нападающего удара.	2
	22	44	Подготовка к соревнованиям. Отработка тактических комбинаций.	2
	23	45	ОФП. Участие в соревнованиях (спартакиада техникума).	2
	23	46	Участие в соревнованиях (спартакиада техникума).	2
	24	47	ОФП. Анализ выступлений. Работа над ошибками.	2
	24	48	СФП. Восстановительные упражнения.	2
Апрель	25	49	ОФП. Совершенствование техники передачи в движении.	2

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	25	50	Совершенствование техники приема снизу в падении.	2
	26	51	ОФП. Верхняя прямая подача на точность.	2
	26	52	Силовая подача (ознакомление).	2
	27	53	ОФП. Нападающий удар с переводом.	2
	27	54	СФП. Нападающий удар по ходу.	2
	28	55	ОФП. Блокирование нападающего удара.	2
	28	56	Групповое блокирование (тройной блок).	2
Май	29	57	ОФП. Тактика. Система игры с двумя связками.	2
	29	58	Тактика. Система игры в защите («углом назад»).	2
	30	59	ОФП. Взаимодействие игроков при приеме скидков.	2
	30	60	СФП. Тактика. Замена игроков.	2
	31	61	ОФП. Учебная игра с заданиями.	2
	31	62	Учебная игра на счет.	2
	32	63	ОФП. Товарищеский матч (с приглашенной командой).	2
	32	64	Товарищеский матч (выездной).	2
Июнь	33	65	ОФП. Совершенствование технических приемов.	2
	33	66	СФП. Совершенствование тактических действий.	2
	34	67	ОФП. Учебная игра с анализом.	2
	34	68	Учебная игра на счет.	2

Месяц	Неделя	№ занятия	Тема занятия	Часы
	35	69	ОФП. Сдача контрольных нормативов (физическая подготовка).	2
	35	70	Сдача контрольных нормативов (техническая подготовка).	2
	36	71	ОФП. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.	2
	36	72	Итоговое занятие. Товарищеский матч.	2

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Упражнение	Девушки	Периодичность
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	8,2	2 раза в год
2	Челночный бег 5×10 м (сек)	14,0	1 раз в год
3	Прыжок в длину с места (см)	180	2 раза в год
4	Прыжок вверх с места (см)	40	2 раза в год
5	Отжимание от пола (кол-во раз)	15	2 раза в год
6	Поднимание туловища (за 30 сек)	20	2 раза в год
7	Бег 30 м (сек)	5,4	2 раза в год
8	Бег 1000 м (мин, сек)	5.00	1 раз в год
9	Передача мяча сверху над собой (кол-во раз)	40	2 раза в год
10	Передача мяча снизу над собой (кол-во раз)	40	2 раза в год
11	Нижняя прямая подача (из 10 попыток)	7	2 раза в год
12	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	6	2 раза в год

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения обучающиеся будут:

Знать:

- историю развития волейбола, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов;
- официальные правила игры в волейбол, жесты судьи;
- основы гигиены, рационального питания, профилактики травматизма;

- принципы спортивной тренировки;
- технику выполнения основных приемов игры;
- тактические схемы игры в нападении и защите.

Уметь:

- выполнять стойки и перемещения волейболиста;
- выполнять передачи мяча сверху и снизу в различных условиях;
- выполнять подачи (нижнюю и верхнюю прямую);
- выполнять нападающий удар с разбега;
- выполнять одиночное блокирование;
- применять изученные тактические действия в игре;
- участвовать в судействе учебных игр;
- самостоятельно проводить разминку.

Владеть:

- навыками командного взаимодействия;
- навыками страховки и взаимопомощи;
- навыками самоконтроля и саморегуляции;
- навыками участия в соревнованиях;
- навыками организации самостоятельных тренировочных занятий.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (размер 24×12 м)	1
2	Волейбольная сетка	2
3	Волейбольные мячи (стандартные)	20
4	Набивные мячи (1, 2, 3 кг)	10
5	Гимнастические скакалки	15
6	Гимнастические маты	5
7	Теннисные мячи	20
8	Секундомер	3
9	Свисток	3
10	Медицинская аптечка	1

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для вузов физической культуры. — М.: Спорт, 2020.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: методика обучения. — М.: Академия, 2018.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол: подготовка команд. — М.: Физкультура и спорт, 2019.

4. Правила игры в волейбол (официальные правила Всероссийской федерации волейбола, действующая редакция).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939).
6. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 2017.

График проведения занятий спортивной секции «Волейбол»
(занятия проводятся по адресу ул. Ленина, 16, спортивный зал)

№ пп	День недели	Время начала занятий
1	Вторник	17-00
2	Четверг	17-00
3	Суббота	17-00