

ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании
научно-методического совета
«12» сентября 2017 г.

Утверждаю:
Зам. директора по учебно-воспитательной
работе  Филатова И.В.

Программа спортивной секции по волейболу

Автор – составитель: Ковалевский Н.В.,
преподаватель

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи секции по волейболу направлены на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности студента.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на студентов колледжа.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 3 раза в неделю по 2 ч (90 мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди студентов.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

Городские и областные соревнования по волейболу

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	Обучение технике подачи мяча (48 ч)	Нижняя прямая подача.	6	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
2		Нижняя боковая подача.	6	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3		Верхняя прямая подача	6	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
4		Подача с вращением мяча.	6	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
5		Подача с вращением мяча.	6	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6		Подача в прыжке.	6	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
7		Подача в прыжке.	6	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8		Верхняя передача мяча	6	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		

9	Техника нападения (30 ч)	Передача в прыжке	10	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
10		Нападающий удар.	10	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
11		Нападающий удар.	10	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
12	Техника защиты (30 ч)	Приемы мяча.	5	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
13		Прием мяча с падением.	5	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
14		Прием мяча с падением.	5	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15		Блокирование одиночное	5	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
16		Блокирование групповое	5	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		

17	Тактика защиты (24 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	6	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	6	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	6	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	6	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	Тактика нападения (66 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	6	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22		Индивидуальная тактика подач.	6	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	6	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	6	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	6	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		

26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	6	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27		Тактика нападающего удара.	6	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	6	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	6	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	6	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
31		Взаимодействия нападающего и пасующего	6	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
32	<i>Игра по правилам с заданием (30 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	10	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
33		Командные действия в защите	10	Учебная игра с заданием.		
34		Командные действия в защите	10	Учебная игра с заданием.		

Итого: 228 часов