

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский медицинский колледж»

Принята на заседании
методического совета БПОУ ВО
«Борисоглебскмедколледж»
от « 15 » 09 20 21 г.
протокол № 1



Утверждаю:
Директор БПОУ ВО
«Борисоглебскмедколледж»
И.В. Михеева/
« 15 » 09 20 21 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 16-19 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захожий Николай Павлович,
руководитель физического воспитания

г. Борисоглебск, 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям волейболом, а также на повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Борисоглебский медицинский колледж».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направленность программы волейбольной секции предусматривает прежде всего уровень разносторонней физической подготовленности обучающихся, а также улучшение технической и тактической подготовки в двусторонней игре.

1.2. Актуальность программы

Актуальность, педагогическая целесообразность образовательной программы состоит в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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 более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. 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.

1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:

Цель программы состоит в содействии физическому развитию обучающихся, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол, приобщении к здоровому образу жизни, а также воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Образовательные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

Развивающие:

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека.
- вести здоровый образ жизни.
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ.
- иметь навыки судейской практики.

1.4. Количество часов на освоение программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план состоит из 30 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа.

На группу обучения отводятся 120 часов, из них 16 часов - теоретический курс, 104 часа - практический курс.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.	2	2	-	Входная диагностика, опрос
2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.	18	2	16	Сдача нормативов, результаты диагностики
3	Нижняя передача и приём мяча. Подача.	18	2	16	Сдача нормативов, результаты диагностики
4	Контроль подготовленности обучающихся.	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
5	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.	16	2	14	Сдача нормативов, результаты диагностики
6	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.	18	2	16	Самоанализ практической деятельности
7	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.	18	2	16	Сдача нормативов, результаты диагностики
8	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.	18	2	16	Самоанализ практической деятельности
9	Контроль подготовленности обучающихся.	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
10	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4	Итоговая диагностика
Итого:		120	16	104	

2.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности на тренировках в спортивном зале. Как вести себя, чтобы избежать травм.

Тема 2. Верхняя передача и приём мяча. Подача.

Теория: Стойки волейболиста (высокая), перемещения (бегом). Верхняя передача и приём мяча двумя руками (над собой, назад), подача (нижняя прямая). Верхняя передача и приём мяча двумя руками в парах, подача (нижняя боковая, верхняя прямая). Прямой нападающий удар. Верхняя передача и приём мяча двумя руками в парах. Подача (верхняя прямая планирующая). Боковой нападающий удар. Короткий нападающий удар.

Практика: Стойки волейболиста (высокая), перемещения (бегом). Верхняя передача и приём мяча двумя руками (над собой, назад), подача (нижняя прямая). Верхняя передача и приём мяча двумя руками в парах, подача (нижняя боковая, верхняя прямая). Прямой нападающий удар. Верхняя передача и приём мяча двумя руками в парах. Подача (верхняя прямая планирующая). Боковой нападающий удар. Короткий нападающий удар.

Тема 3. Нижняя передача и приём мяча. Подача.

Теория: Нижняя передача и приём мяча двумя руками в парах. Приём одной рукой снизу. Подача и приём с подачи сверху двумя руками. Подача и приём с подачи снизу двумя руками. Нападающий удар и приём снизу двумя руками. Нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра.

Практика: Нижняя передача и приём мяча двумя руками в парах. Приём одной рукой снизу. Подача и приём с подачи сверху двумя руками. Подача и приём с подачи снизу двумя руками. Нападающий удар и приём снизу двумя руками. Нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра.

Тема 4. Контроль подготовленности обучающихся.

Теория: Сообщение обучающимся основных нормативов.

Практика: Общая и специальная подготовленность обучающихся по контрольным нормативам.

Тема 5. Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.

Теория: Приём мяча одной рукой сверху. Подача и приём с подачи. Прямой нападающий удар, блокирование. Передача одной рукой сверху. Подача. Подстраховка блока игроком шестой зоны. Двусторонняя игра. Передача в прыжке. Длинная передача. Передача «прострел».

Практика: Приём мяча одной рукой сверху. Подача и приём с подачи. Прямой нападающий удар, блокирование. Передача одной рукой сверху. Подача. Подстраховка блока игроком шестой зоны. Двусторонняя игра. Передача в прыжке. Длинная передача. Передача «прострел».

Тема 6. Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.

Теория: Подача (верхняя прямая) и приём с подачи. Верхняя и нижняя передачи и приём мяча двумя руками. Подача (верхняя прямая) и приём с подачи. Подача (верхняя прямая «планирующая») и приём с подачи. Приём мяча в

нападении. Прямой нападающий удар. Приём сверху двумя руками. Подача (нацеленная). Приём сверху двумя руками. Подача (силовая в прыжке) и приём с подачи снизу двумя руками. Прямой нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра.

Практика: Подача (верхняя прямая) и приём с подачи. Верхняя и нижняя передачи и приём мяча двумя руками. Подача (верхняя прямая) и приём с подачи. Подача (верхняя прямая «планирующая») и приём с подачи. Приём мяча в нападении. Прямой нападающий удар. Приём сверху двумя руками. Подача (нацеленная). Приём сверху двумя руками. Подача (силовая в прыжке) и приём с подачи снизу двумя руками. Прямой нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра.

Тема 7. Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.

Теория: Прямой нападающий удар и приём с нападающего удара снизу двумя руками. Верхняя передача и приём мяча двумя руками. Нападающий удар с линии нападения. Нижняя передача и приём мяча двумя руками. Подача. Двусторонняя игра.

Практика: Прямой нападающий удар и приём с нападающего удара снизу двумя руками. Верхняя передача и приём мяча двумя руками. Нападающий удар с линии нападения. Нижняя передача и приём мяча двумя руками. Подача. Двусторонняя игра.

Тема 8. Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.

Теория: Верхняя и нижняя передачи и приём мяча двумя руками. Прямой нападающий удар и блокирование. Прямой нападающий удар и приём с нападающего удара двумя руками снизу. Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.

Практика: Верхняя и нижняя передачи и приём мяча двумя руками. Прямой нападающий удар и блокирование. Прямой нападающий удар и приём с нападающего удара двумя руками снизу. Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.

Тема 9. Контроль подготовленности обучающихся.

Теория: Сообщение обучающимся основных нормативов.

Практика: Общая и специальная подготовленность обучающихся по контрольным нормативам.

Тема 10. Контрольные испытания и соревнования.

Практика: Тренировочные и контрольные игры на счет. Командные соревнования. Участие в городских соревнованиях.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	19.00-20.30	Учебное	2	Организационное занятие. Теоретические сведения. Техника безопасности.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		7		Учебно-тренировочное	2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		9			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		14			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		16			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		21			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		23			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		28			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
		30			2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.		
2	Октябрь	5	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Верхняя передача и приём мяча. Подача.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		7			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		12			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		14			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		

		19			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		21			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		26			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		28			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
3	Ноябрь	2	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания Нормативы Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		9			2	Нижняя передача и приём мяча. Подача.		
		11			2	Контроль подготовленности обучающихся.		
		16			2	Контроль подготовленности обучающихся.		
		18			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
		23			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
		25			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
		30			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
4	Декабрь	2	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами

		7			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		Тестовые задания
		9			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
		14			2	Прямой нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра.		
		16			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		21			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		23			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		28			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
5	Февраль	1	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		3			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		8			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		10			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		15			2	Подача и приём с подачи. Двусторонняя игра.		
		17			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		24			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		

6	Март	1	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		3			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		10			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		15			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		17			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		22			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		24			2	Нападающий удар и приём с нападающего удара. Двусторонняя игра.		
		29			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.		
		31			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.		
7	Апрель	5	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.	Спортивный зал колледжа	Посещаемость Овладение приемами Тестовые задания
		7			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Подача. Двусторонняя игра.		

		12			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Поддача. Двусторонняя игра.		Нормативы
		14			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Поддача. Двусторонняя игра.		
		19			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Поддача. Двусторонняя игра.		
		21			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Поддача. Двусторонняя игра.		
		26			2	Верхняя и нижняя передача и приём мяча. Поддача. Двусторонняя игра.		
		28			2	Контроль подготовленности обучающихся.		
8	Май	05	19.00-20.30	Учебно-тренировочное	2	Контроль подготовленности обучающихся.	Спортивный зал колледжа	Нормативы Участие в соревнованиях
		12			2	Контрольные испытания и соревнования.		
		17			2	Контрольные испытания и соревнования.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» требует наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- свисток;
- секундомер;
- скакалки;
- гантели.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. «Физическая культура». Учебник И.Ц. Академия. 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для учителей начального и среднего профессионального образования / Бишаева А.А. – М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / Лях В.И. – М., 2012.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Феникс. М., 2014.
3. Кикотя В.Я. Барчукова И.С. «Физическая культура и физическая подготовка». Учебник. – М ЮНИТИ. 2016 .
4. Виленский М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента». Учебное пособие – М. К НоРус 2013.
5. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М., 2000.
6. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики. Научно-методический сборник. – М., 2004.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. – М., 2001.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>