

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Мурманской области**

**«Апатитский политехнический колледж
имени Голованова Георгия Александровича»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АПК имени
Голованова Г.А.



Л.В. Гришина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

для обучающихся 16 -18 лет
(срок реализации 8 месяцев)

Программу разработала:
преподаватель
физического воспитания
ГАПОУ МО «АПК имени
Голованова Г.А»
Леонтьева И.Н.

Апатиты
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	4
3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
5. ЛИТЕРАТУРА.....	8
6. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу предназначена для спортивных факультативов образовательных учреждений. Данная программа является дополнительной, общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию для обучающихся, имеющих разрешение врача; не требующая специального отбора.

Продолжительность обучения рассчитана на учебный год (8 месяцев), 60 часов, возраст обучающихся от 16 до 18 лет.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, могут участвовать в соревнованиях по волейболу разного уровня.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы углублённое изучение спортивной игры «Волейбол».

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие всестороннему физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приёмами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, целеустремлённости.
6. Привитие обучающимся организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы изучается в трёх разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность учебно - тренировочного занятия не должна превышать 3 академических часа, академический час — 45 минут. После 45 минут занятий устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. Количество занятий в неделю: не более трёх.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением факультатива по волейболу должен быть перерыв для отдыха не менее одного часа.

Ожидаемый результат:

1. Обучающиеся должны быть нравственно и физически здоровые, имеющие научное представление о здоровом образе жизни, владеющие умениями и навыками физического совершенствования.
2. Призёры различного уровня соревнований: городского, регионального.
3. Члены сборной города по волейболу.

Теоретическая подготовка

Программа теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказы в процессе практических занятий и соревнований.

Общая физическая подготовка

1. Гимнастические упражнения.
2. Акробатические упражнения.
3. Легкоатлетические упражнения.
4. Спортивные игры.
5. Подвижные игры и комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития ловкости.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения для развития координации.
6. Упражнения для развития прыгучести.

Техническая подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения приёма и передачи мяча.
2. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.
3. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при прыжке на блок.
4. Упражнения для выполнения обманных движений (скидки мяча).
5. Упражнения для овладения передачей мяча сверху двумя руками и доводки на связующего.
6. Упражнения для овладения приёмом мяча снизу двумя руками, одной рукой.
7. Упражнения для овладения нападающего удара.
8. Упражнения для овладения приёмом мяча одной рукой с последующим падением на бок, «рыбкой».

Тактическая подготовка

1. Упражнения для овладения игрой в защите и в нападении.
2. Упражнения для обучения индивидуальным действиям в защите.
3. Упражнения для обучения индивидуальным действиям в нападении.
4. Упражнения для обучения командным действиям в защите.
5. Упражнения для обучения командным действиям в нападении.

Инструкторская и судейская практика

Форма проведения: беседа, семинар, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. Судейство на учебных и официальных соревнованиях. Организация проведения соревнований.

Контрольные соревнования:

1. Соревнования по волейболу в колледже между учебными группами.
2. Участие в региональных соревнованиях по волейболу среди женских и мужских команд в зачёт Спартакиады ПОО МО.

Методы и формы обучения

1. Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, разбор, задание, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы: показ упражнений, видеофильмов, наглядные пособия.
3. Практические методы: метод расчленённого обучения, метод избирательного обучения, метод целостного обучения, метод строго регламентированного упражнения, метод стандартно — повторного

выполнения, игровой метод; соревновательный метод, метод круговой тренировки.

4. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

5. Материально-техническое обеспечение: волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, скакалки, мячи волейбольные, набивные мячи различной массы, насос ручной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. Л.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель 2010.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.
3. Официальные правила волейбола 2022, утвержденные Международной Федерацией волейбола ФИВБ, утверждённые Министерством спорта РФ от 29 марта 2022 г.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры [под ред. Э.Найминова. - М., 2001.
7. Журнал «Физическая культура в школе».
8. Губа В. П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие.- М.,2009.- 164 с.
9. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.- М., 2005 г.- 144с.
- 10 Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
8. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова –Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. — 160с.

Интернет — ресурсы

1. <http://pedsovet.ru>
2. <http://Iseptember.ru>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
4. <http://www.volley.ru>
5. <http://www.volleybolist.ru>
6. <http://www.studvolley.ru/>

ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Виды спортивной подготовки	час
1	Теоретическая	6
1.1	Правила игры в волейбол	1
1.2	Перемещения на площадке	1
1.3	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
1.4	Индивидуальные тактические действия в защите	1
1.5	Командные тактические действия в нападении	1
1.6	Командные тактические действия в защите	1
2	Техническая	18
2.1	Имитация упражнений без мяча	1
2.2	Подачи мяча	2
2.3	Приём мяча	2
2.4	Нападающий удар	2
2.5	Блокировка	2
2.6	Приём мяча с падением на бок	2
2.7	Приём мяча с падением на грудь	3
2.8	Скидки мяча	2
2.9	Страховка при приёме мяча	2
3	Тактическая	25
3.1	Действия игроков в нападении	15
3.2	Действия игроков в защите	10
4	Физическая подготовка	10
4.1	Общая	5
4.2	Специальная	5
5	Участие в соревнованиях по волейболу	2
6	Итого	60

