

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГАПОУ СО «Камышловский
техникум промышленности и транспорта»
З.А. Потапова
от «26» августа 2015г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа разработана:
Павленко Владимиром
Ивановичем, педагогом
дополнительного образования

Камышлов
2015

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ. Москва «Просвещение» 2011

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса 167, тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

Разработчик:

Павленко Владимир Иванович, педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ СЕКЦИИ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания обучающихся старших классов»

(В. И. Лях, А.А. Зданевич.-М.: «Просвещение» 2011)

Данная программа физкультурно-спортивной направленности и является развивающей.

Цели и задачи программы:

Цель преподавания дисциплины.

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приёмами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы педагога по волейболу с различным контингентом занимающихся. Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- . выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- . способствовать укреплению здоровья ;
- . содействие гармоничному физическому развитию;
- . развитие двигательных способностей;
- . всестороннее воспитание двигательных качеств;
- . создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- . укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- . обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- . развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

. обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

. выполнение сознательных двигательных действий;

. любовь к спорту;

. чувство коллективизма, взаимовыручку;

. чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

. привлечение обучающихся к спорту;

. устранение вредных привычек.

Программа секции волейбола предусматривает проведение занятий в форме лекций, практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях студентам сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

. овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

. формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

. приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

содействие общему физическому развитию и направленное

совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам техники игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ

№ п\п	Темы	Содержание урока	Количество часов
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.	2
3	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка динамическая стартовая стойка.	8
4	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	8
5	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	10

6	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче	8
7	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче	8
8	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче	20
9	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче	20
10	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность	12
11	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя руками сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	8
12	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	12
13	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	12
14	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; -	

		<p>специальные упражнения у стены в опорном положении;</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения на подкидном мостике;</p> <p>- специальные упражнения в парах через сетку</p>	20
15	Обучение технике приема подач	<p>- упражнения для обучения перемещению игрока;</p> <p>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения в парах без сетки;</p> <p>- специальные упражнения в тройках без сетки;</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения в паре через сетку</p>	16
16	Обучение технике приема мяча с падением	<p>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь</p>	14
17	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<p>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</p> <p>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</p> <p>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</p> <p>-</p> <p>специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</p> <p>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</p>	14
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>	14
19	Обучения индивидуальным тактическим действиям	<p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p>	10

20	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	14
21	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	12
22	Обучение тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	11
23	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	12
24	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	10
25	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	10
26	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	12
27	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	10

28	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	10
29	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	8
30	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	8
31	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	8
32	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	10
33		Соревнования	8
34		Общее количество	360

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ

а) ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕКЦИИ

1. Волейбольные мячи
2. Волейбольная сетка
3. Метболы
4. Эспандеры, резиновые бинты
5. Стойки

6.Подкидная доска

7. Гимнастические скамейки

8. Маты гимнастические

Контрольные нормативы

№ НОРМАТИВА П/П	Контрольные нормативы	оценка			
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь . Расстояние 5 – 6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя /верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя / верхняя), количество попаданий в левую /правую половину площадки , по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		ДЕВ	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С- средний показатель; В- высокий показатель.

б) Информационное обеспечение секции

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований/пер. с англ.-М.: Терра-Спорт, 2011 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2012
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2011
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. Пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2012
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. Материалы. – М., 2012.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие – Нижневартовск, 2011.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2011.
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ СЕКЦИИ

По окончании каждого текущего года студенты сдают практический норматив, предусмотренный программой.

Волейбол – это спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнёра. Каждая команда состоит из игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных - игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели:

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида отдыха при организации досуга молодежи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у студентов:

- чувства коллективизма;

- настойчивости, решительности, целеустремлённости;

- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приёмами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу студенты приобретают знания о месте и значения игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнёрами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Руководитель секции, реализующий подготовку по волейболу, обеспечивает организацию и проведение текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Результаты обучения (компетенции)	Формы оценки результатов обучения
<p>Студенты должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни: проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность в соревнованиях; иметь навыки самоподготовки; использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.</p>	<p>Выполнение практических заданий, участие в спортивных мероприятиях техникума, городского, областного уровня</p>