



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Ирбитский мотоциклетный техникум»
(ГАПОУ СО «ИМТ»)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГАПОУ СО «ИМТ»

Е.С. Прокопьев

«18» октября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

на площадке ГАПОУ СО «Ирбитский мотоциклетный техникум»

2023 г.
г. Ирбит

Номер документа	СП-02-2023-№ <u>02</u>
Документ вводится	Взамен Программы 2022 г.



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
педагогических работников

Протокол № 3
«17» октября 2023 г.

Утверждено и введено в действие
приказом директора ГАПОУ СО «ИМТ»
№ 447-од от «18» октября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»», 2023 г.

Разработано: Е.А. Юдин

руководитель физического воспитания
ГАПОУ СО «ИМТ»

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»»	5
3. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»	6
4. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»	11
5. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»	13



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии студентов. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.



Цели и задачи:

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

Цель программы:

- углубленное изучение спортивной игры Волейбол».
- приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и зоны по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения подач, передач, блокирования, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в волейбол).

Организационные основы обучения

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: два раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 15 до 20 лет (1 – 4 курс).

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» максимальная нагрузка обучающихся составляет - 64 часа, из них 4 часа теории и 60 часов практики.



2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в волейбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В ходе практической деятельности участники спортивной секции приобретают:

К концу обучения должны:

- *Знать*
- Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

	СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП) Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность
	Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1	2	3
1 семестр		
Введение	Содержание	2
	1. Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ. Развитие Волейбола в России и за рубежом	
Тема 1 Передачи мяча	Практические занятия	6
	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). 1. <u>Перемещения</u> : чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	
	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	
Тема 2. Подачи мяча	Практические занятия	4
	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
Тема 3. Техника передвижений	Практические занятия	2
	1. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Тема 4. Техники приемов	Практические занятия	4
	1. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в	



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

передач мяча		движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	
	2.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	
Тема 5. Техника защитных действий	Практические занятия		2
	1.	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка. Блокирование нападающего удара (групповое). Страховка.	
Тема 6. Тактика игры в нападении.	Практические занятия		4
	1.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	
	2.	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
Тема 7. Техника тактикой игры в защите	Практические занятия		2
	1.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	
Тема 8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Практические занятия		2
	1.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами города.	
Тема 9. ОФП	Практические занятия		2
	1.	Круговая тренировка Развитие выносливости (кроссовая подготовка)	
Тема 10. Нападающий удар. Блокирование.	Практические занятия		4
	1.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	2.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование.	
Тема 11. Подачи и передачи	Практические занятия		2
	1.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
2 семестр			



Тема 1. Основы знаний	Содержание		2
	1.	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Тема 2 Тактика игры в нападении	Практические занятия		4
	1.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
	2.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
Тема 3 СФП ОФП	Практические занятия		4
	1.	Развитие скоростно -силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву - мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
Тема 4 Техника нападения Интегральная	Практические занятия		4
	1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву - мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	
	2.	Эстафеты. Игра в мини -волейбол. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, 2 20 СФП перекаты в группировке из различных положений	
Тема 5 СФП Интегральная	Практические занятия		4
	1.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

	2.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	
Тема 6 Контрольные нормативы	Практические занятия		2
	1.	Передача мяча в стену Передача мяча в парах и над собой Челночный бег 3x10м. Передача набивного мяча	
Тема 7 Тактика нападения Техника нападения.	Практические занятия		4
	1.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	
	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач	
Тема 8 Техника защиты Тактика защиты	Практические занятия		2
	1.	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	
Тема 9 Учебная игра	Практические занятия		2
	1.	Учебная игра Товарищеская встреча с командами города	
	Итого		64



4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия: спортивного зала, волейбольных набивных мячей, сетки волейбольной, свисток, секундомер.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 113 с.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 441 с.
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 461 с.
4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 176 с.
5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 270 с.
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 191 с.

Интернет-ресурсы:



СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП)
Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность

Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

	СИСТЕМА ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ АКТОВ ГАПОУ СО «ИМТ» (СП) Раздел 2: Локальные акты регламентирующие образовательную деятельность
	Дополнительная образовательная программа «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в Волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; -выполнять технические приёмы и тактические действия; -контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; -играть в волейбол с соблюдением основных правил; -демонстрировать жесты волейбольного судьи; -проводить судейство по волейболу. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проводить судейство - Участие в городских и зональных соревнованиях
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> -Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; -правила безопасного поведения во время занятий волейболом; -названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; -наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; -упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); -контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; -основное содержание правил соревнований по волейболу; -жесты волейбольного судьи; -игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; 	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактика травматизма - Знание правил и жестикуляции