

Министерство образования и науки Амурской области
государственное профессиональное образовательное автономное
учреждение Амурской области

Райчихинский индустриальный техникум

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № от «28» июня 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
И.А.Черномордова
«30» июня 2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся:

обучающиеся 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

руководитель физического воспитания

Пахота С.В.

Райчихинск 2023

Оглавление.

1.Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3
1.2. Актуальность, цель, задачи программы	4
1.3. Адресат программы	5
1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы	6
2.Учебный план и содержание программного материала	11
2.1. Учебный план	11
2.2. Содержание программного материала	12
3. Организационно – педагогические условия реализации программы	15
3.1. Учебно-методическое обеспечение	20
3.2. Материально-техническое обеспечение	21
3.3. Учебно-информационное обеспечение	22
3.4. Кадровое обеспечение	24
3.5. Интернет-ресурсы	25
4. Рабочая программа воспитания	26
Приложения	29

1. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ ОТ 31.03.2022 Г. №678-Р)
3. Приказа Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. « Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области»;
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск.: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.
8. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения Райчихинский индустриальный техникум;

1.2.Актуальность программы.

Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким

уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом.

Наличие сильного, волевого характера, закаленного тренировкой, знание психологии борьбы и психологии соперника (конкурента), умение работать в команде (командоориентированность), умение управлять собой, быстрая и гибкая ориентация в разнообразных ситуациях, своевременное принятие решения, напрямую влияют на победу в конкурентной борьбе, адаптацию к быстро меняющимся условиям современной жизни.

Актуальность программы определяется возможностью формировать, развивать и совершенствовать у обучающихся востребованные качества конкурентоспособного специалиста при помощи спортивных командных игр.

Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности и новизна программы.

В программе отобраны и систематизированы игровые упражнения, которые направлены на приобретение умений обращения с мячом. Упражнения позволят обучающимся освоить основы техники и тактики игры в волейбол, развивать и совершенствовать координационные способности: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Методика работы опирается на комплекс научных положений теории и методики физического воспитания (П.К. Петров, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.), положения теории и методики волейбола (Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Шнейдер В.Ю.)

1.3. Адресат программы: студенты ГПОАУ РИТ от 15 до 18 лет.

В ранней юности наблюдается усиленное развитие потребности в достижении, самоутверждении, стремлении к успеху в деятельности. Осознание своей физической силы (исчезают диспропорции отдельных частей тела,

неуклюжесть, несоразмерность движений, интенсивно развивается мускулатура, наблюдается прирост силы) влияет на формирование самооценки, уверенности себе. Потребности инновационного образования указанного возрастного периода могут быть удовлетворены и реализованы студентами в спортивной игре, командной состязательной деятельности.

Условия набора обучающихся. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Набор производится на основе заявления обучающегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

Особенности комплектования групп. Наполняемость в группах устанавливается в количестве 25 человек. Состав группы постоянный. Формирование учебной группы производится в начале учебного года, возможен добор обучающихся в течение учебного года.

Объем и срок освоения программы: 240 часов, 1 год

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Уровень программы – ознакомительный. Освоение программного материала предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области игровой и соревновательной деятельности, знакомство с арсеналом технических приемов и применением их в различных тактических комбинациях.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации образовательной программы – традиционная.

1.4. Организационные формы обучения:

-индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

-коллективно-групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечить овладение обучающимися основами техники и тактики игры в волейбол; развивать и совершенствовать уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задачи программы:

1. Обучить основам техники и тактики игры в волейбол, специальным приёмам и действиям волейболистов.
2. Расширять двигательный опыт обучающихся (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации); совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся.
3. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, воспитывать навыки коллективного взаимодействия;

Формы контроля реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- **I этап (стартовый)** – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.
- **II этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
- **III этап (итоговый)** – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке для занимающихся по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» представлены в Приложении 1.

2. Учебный план и содержание программного материала.

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Теория: Причины, вызывающие травматизм. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся.

Практические занятия: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Формы контроля: опрос, наблюдение.

2.1. Учебный план.

№.п .п.	Тематическое планирование работы	Количество часов	
		теория	практика
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Общефизическая подготовка.	2	
2	Техническая подготовка		100
3	Тактическая подготовка		100
4	Контрольные игры и соревнования		38

Итого часов:	2	240
---------------------	----------	------------

2.2. Содержание программного материала

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Первое полугодие 18 недель 104 часов								
1	09	5	16.00-18.00	Традиционное занятие, игра	2ак. часа	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	Спортивный зал	Беседа.
2	09	7	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Техническая подготовка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Спортивный зал	Практическая работа
3	09	8	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
4	09	12	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
5	09	14	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа

6	09	15	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
7	09	19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
8	09	21	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
9	09	22	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
10	09	26	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
11	09	28	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
12	09	29	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
13	10	3	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
14	10	5	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
15	10	6	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
16	10	10	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
17	10	12	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах,	Спортивный зал	Практическая

						тройках.		работа
18	10	13	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
19	10	17	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
20	10	19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортивный зал	Практическая работа
21	10	20	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
22	10	24	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
23	10	26	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
24	10	27	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
25	10	31	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
26	11	2	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
27	11	3	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
28	11	7	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
29	11	9	16.00-	Практические	2ак.	Прямой нападающий	Спортив-	Практическая

			18.00	занятия, игра	часа	удар.	ный зал	работа
30	11	10	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
31	11	14	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
32	11	16	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
33	11	17	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
34	11	21	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
35	11	23	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
36	11	24	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
37	11	28	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическая работа
38	11	30	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическая работа
39	12	1	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическая работа
40	12	5	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическая работа
41	12	7	16.00-	Практические	2ак.	Развитие координационны	Спортив-	Практическая

			18.00	занятия, игра	часа	х способностей	ный зал	работа
42	12	8	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическая работа
43	12	12	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
44	12	14	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
45	12	15	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
46	12	19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
47	12	21	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
48	12	22	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
49	12	26	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
50	12	28	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
51	12	29	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
52	12	30	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нападение через 3-ю зону.	Спортивный зал	Практическая работа
2 полугодие – 24 недели - 136 часа.								

53	01	9	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	«Мяч через сетку» по основным правилам	Спортивный зал	Практическая работа
54	01	11	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	«Мяч через сетку» по основным правилам	Спортивный зал	Практическая работа
55	01	12	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Игра по основным правилам с привлечением обучающихся к судейству	Спортивный зал	Практическая работа
56	01	16	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Игра по основным правилам с привлечением обучающихся к судейству	Спортивный зал	Практическая работа
57	01	18	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Повторный инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	Практическая работа
58	01	19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Повторный инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	Практическая работа
59	01	23	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Практическая работа
60	01	25	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Практическая работа
61	01	26	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Техника приема и передача мяча. Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Практическая работа
62	01	30	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Техника приема и передача мяча. Игра	Спортивный зал	Практическая работа

						«Пионербол»		работа
63	02	1	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Техника приема и передача мяча. Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Практическая работа
64	02	2	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Техника приема и передача мяча. Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Практическая работа
65	02	6	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Спортивный зал	Практическая работа
66	02	8	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Спортивный зал	Практическая работа
67	02	9	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Спортивный зал	Практическая работа
68	02	13	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Спортивный зал	Практическая работа
69	02	15	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	Практическая работа
70	02	16	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	Практическая работа
71	02	20	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	Практическая работа
72	02	22	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Спортивный зал	Практическая работа
73	02	27	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Практическая работа

74	02	29	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Практическая работа
75	03	1	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Практическая работа
76	03	5	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Приём мяча двумя руками снизу	Спортивный зал	Практическая работа
77	03	7	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
78	03	12	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
79	03	14	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
80	03	15	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Спортивный зал	Практическая работа
81	03	19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
82	03	21	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
83	03	22	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа

84-85	03	26-28	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Спортивный зал	Практическая работа
86-	03	29-2	16.00-	Практические	2ак.	Прямой нападающий	Спортив-	Практическая работа

87	04		18.00	занятия, игра	часа	удар.	ный зал	работа
88-89	04	4-5	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
90-91	04	9-11	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
92-93	04	12-16	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
94-95	04	18-19	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Позиционное нападение.	Спортивный зал	Практическая работа
96-97	04	23-25	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
98-99	04	26-30	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
100-101	05	2-3	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Спортивный зал	Практическая работа
102-103	05	10-14	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Контрольные игры и упражнения	Спортивный зал	Практическая работа
104-105	05	16-17	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Контрольные игры и упражнения	Спортивный зал	Практическая работа
106-107	05	21-23	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Тактическая подготовка. Верхняя подача мяча.	Спортивный зал	Практическая работа
108-110	05	24-28	16.00-18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Тактическая подготовка. Верхняя подача	Спортивный зал	Практическая работа

9						мяча.		
11 0- 11 1	05	30-31	16.00- 18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Тактическая подготовка. Верхняя подача мяча.	Спортив- ный зал	Практичес кая работа
11 2- 11 3	06	4-6	16.00- 18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Напада- ющий удар, нижний прием	Спортив- ный зал	Практичес кая работа
11 4- 11 5	06	7-11	16.00- 18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Прямой нападающий удар. спортивный	Спортив- ный зал	Практичес кая работа
11 6- 11 7	06	13-14	16.00- 18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Спортив- ный зал	Практичес кая работа
11 8- 11 9	06	18-20	16.00- 18.00	Практические занятия, игра	2ак. часа	Контроль ные игры и упражнения	Спортив- ный зал	Практичес кая работа

2.3.Содержание учебного плана

История возникновения волейбола. Общефизическая подготовка.

Теория. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Формы контроля: опрос, упражнения.

Техническая подготовка

Теория. Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Практика. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Формы контроля: упражнения, эстафета, учебная игра.

Овладение техникой подачи.

Теория. Нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Практика. Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Формы контроля: упражнения, эстафета, учебная игра.

Тактическая подготовка

Теория. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Формы контроля: упражнения, эстафета, учебная игра.

Контрольные игры и соревнования.

Теория. Разбор проведенных игр.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Формы контроля: сдача нормативов, Учебная игра

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся:

-овладеют основами техники и тактики игры в волейбол, специальными приёмами и действиями волейболистов.

-расширят двигательный опыт (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации);

-усовершенствует уровень общей и специальной физической подготовки.

3.Организационно - педагогические условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Программа реализуется с использованием материально – технической базы профессиональной образовательной организации и предполагает наличие:

- спортивного зала (волейбольной площадки),

- наличие специального инвентаря и оборудования;

- наличие спортивной формы для выступления на соревнованиях;

Каждый обучающийся должен иметь сменную обувь, спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Качество образовательного процесса, уровень оздоровительного влияния занятий на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований.

3.1 Учебно - методическое обеспечение

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Основная работа по обучению технике и тактике игры приходится на первый семестр, на второй семестр - совершенствование.

Словесные методы: создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию координационных, скоростно-силовых

способностей, скоростной выносливости, гибкости. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки; продолжается обогащение двигательного опыта. Углубляются знания закономерностях тренировочного занятия, двигательной активности, расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. На всех этапах продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. На занятиях широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие специально-подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники упражнений включенных в программу.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения. В работе используются следующие способы организации занятий: групповой, индивидуальный, поточный.

Контроль и оценка используются для закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, стимулирования к самосовершенствованию.

Алгоритм учебного занятия

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения
- 3.Подводящие упражнения

4. Упражнения по технике (тактике)

5. Контроль. Учебная игра.

2.3 Формы аттестации

Основные формы аттестации: - опрос; - упражнения; - эстафета; - сдача нормативов (демонстрация студентом владения техническими и тактическими приемами игры); - учебная игра (демонстрация приобретенных общих и специальных знаний, умений и навыков, личных результатов и качеств).

3.2. Материально – техническое обеспечение

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый студент выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Высокий уровень освоения Программы – обучающиеся демонстрируют высокую динамику личностного развития, владения техническими и тактическими навыками и приемами игры.

Средний уровень освоения Программы – обучающиеся хорошо владеют техническими и тактическими навыками и приемами игры, демонстрируют динамику личностного развития.

Низкий уровень освоения Программы – обучающиеся слабо знают теорию, неудовлетворительно владеют техническими и тактическими навыками и приемами игры.

3.3. Учебно - информационно обеспечение

Нормативно-правовая база

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

[http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html /](http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html/)

3.4. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

3.5. Интернет-ресурсы

<https://www.volley.ru/>

<http://www.fivb.ch/>

<http://www.cev.lu/>

<http://www.volleymsk.ru/>

Список литературы

Для педагога 1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2020 2. Волейбол. Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 2012 3. Ивойлов А.В. Волейбол - Мн.: Выш. школа, физ. воспитания, 2019

4.Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры/Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2018.

Для обучающихся

1.Волейбол//Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

2.Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. 3.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 2019

4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. учеб.заведений. – 2-е изд./Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2015.

4. Рабочая программы воспитания

Цель воспитательного процесса: формировать и развивать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, навыки коллективного взаимодействия, способность управлять своими эмоциями. Особенности и содержание деятельности.

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

Формы и содержание деятельности.

Информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

Календарный план воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Всемирный день бега (20 сентября) «Кросс нации»	Участие в соревнованиях	сентябрь
2	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	Тематическая акция	сентябрь
3	День силы (6 октября)	Участие в соревнованиях	октябрь

4	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	Информационный час	октябрь
5	Всемирный день футбола (10 декабря)	Спортивный праздник	декабрь
6	День зимних видов спорта (9 февраля) «Лыжня России»	Участие в соревнованиях	февраль
7	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	Участие в соревнованиях	апрель
8	Международный день семьи (15 мая)	Тематическая акция	май
9	Всемирный день без табака (31 мая)	Коллективная акция	май
10	День движения для здоровья (10 мая)	Тематическая акция	май
11	Всемирный день бега (3 июня)	Участие в соревнованиях	июнь
12	День независимости России (12 июня)	Тематическая акция	июнь
13	Международный олимпийский день (23 июня)	Спортивный праздник	июнь

Планируемые результаты:

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует основные волевые качества: смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание, инициативность, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП».

		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4

Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

