

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании  
методического совета  
от « 31 » 08 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"



/Е.М. Садыкова/  
«    »    202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся 16 -17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Иванова И.А.,  
преподаватель  
физической культуры

**Самара, 2020**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Волейбол» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Волейбол – популярная в нашей стране игра. Содержание игры заключается в противоборстве двух команд, смысл игры не дать мячу упасть на своей площадке. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающим ударом блокированием. В волейбол играют на площадке, которая разделена на 2 равные половины средней линией над которой подвешена сетка, в игре учувствуют 12 игроков(по 6 с каждой стороны).

### **Направленность программы:**

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

### **Новизна программы:**

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие силы, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств

### **Актуальность:**

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности , подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

**Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

**Задачи программы:**

развивать общую физическую подготовку, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости

**Возраст обучающихся:** 15–17 лет.

**Сроки реализации:** 360 часов

**Формы обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

**Ожидаемый результат:**

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

**Критерии и способы определения результативности:**

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

**Формы подведения итогов:**

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2	2	
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	358		358

Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещению	60		60
Обучение прыжкам	32		32
Обучение падениям	28		28
Тема 2.2 Обучение передачам	60		60
Верхняя передача	30		30
Нижняя передача	30		30
Тема 2.3 Обучение подачам	60		60
Нижняя боковая и прямая подачи	20		20
Верхняя прямая подача	20		20
Верхняя боковая подача	20		20
Тема 2.4 Обучение нападающим ударам	60		60
Прямой нападающий удар	60		60
Тема 2.5 Обучение блокированию	59		59
Одиночный блок	19		19
Двойной блок	20		20
Тройной блок	20		20
Тема 2.6 Обучение тактике игры	59		59
Индивидуальные	19		19
Групповые	20		20
Командные	20		20

### **3. СОДЕРЖАНИЕ**

#### **РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

##### **Тема 1.1 Здоровый образ жизни**

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

#### **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении занимающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

##### **Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещению**

Стойка - это исходное положение, позволяющее выполнить любой игровой приём, а производные этой стойки служат для действий в той или иной конкретной ситуации. Быстрые перемещения в игре иногда приводят к тому,

что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падение. В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока. Падение является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения.

1. Обучение прыжкам
2. Обучение падениям

#### Тема 2.2 Обучение передачам

Посредством владением мячом игрок может выполнив приём мяча, разыграть комбинацию и обыграть соперника, направив мяч на свободное место на сторону противника.

1. Верхняя передача
2. Нижняя передача

#### Тема 2.3 Обучение подачам

В современном волейболе важнейшей предпосылкой успешной игры команды является подача, умение выполнить точную подачу приносят успех команде.

1. Нижняя боковая и прямая подачи
2. Верхняя прямая подача
3. Верхняя боковая подача

#### Тема 2.4 Обучение нападающим ударам

Нападающие удары являются основным наиболее активным и мощным средством нападения в волейболе. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара.

1. Прямой нападающий удар

#### Тема 2.5 Обучение блокированию

Это мощное и защитное действие, в некоторых случаях является средством нападения.

2. Одиночный блок
3. Двойной блок
4. Тройной блок

#### Тема 2.6 Обучение тактике игры

Тактику в волейболе подразделяется на тактику защиты и тактику нападения. По принципу организации тактических действий она состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

1. Индивидуальные
2. Групповые
3. Командные

#### **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **1. Формы и методы проведения занятий:**

###### **1.1.Традиционные:**

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

###### **1.2.Активные и интерактивные:**

соревновательный метод, метод круговой тренировки.

##### **2. Учебные (дидактические) материалы:**

Ходьба, бег, прыжки, остановка. Бег спиной вперёд, приставной шаг, прыжки с места и в движении. Стойки, перемещения, прыжки, падения, подача и приём мяча, нижняя боковая подача, прямая подача, боковая подача, нападающий удар, блокирование.

##### **3. Техническое оснащение:**

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. мячи
4. набивные мячи
5. нормативная литература

##### **4. Формы контроля:**

###### **4.1.Промежуточный контроль:**

###### **4.2.Итоговый контроль**

	Виды испытаний	Мальчики			Девушки		
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Челночный бег	30,0	28,0	27,0	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16



## **5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дешин Д.В. «Самоконтроль спортсмена», М. Медицина, 1988 г.;
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», Изд. «Физкультура и спорт», 1978 г.;
3. Загорский И.П. Физическая культура, М. Высшая школа, 1989 г.;
4. Клещев Ю.Н., Чехов О.С. «Подготовка волейболистов», М. Фис, 1987 г.;
5. Ковалев В.Д. «Правила соревнований», М, Фис, 2000г
6. Овчарек А.М. «Экспериментальное обоснование методики совершенствования групповых нападающих действий в волейболе», М. Фис, 1998 г.;
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.Н. Физическая культура, М. Высшая школа, 2006г.;
8. Филин В.П., Тальшев Ф.Т. «Тем, кто тренирует юных». Теория и практика физической культуры, № 2, 1961 г.;
9. Фурманов А.Т., Болдырев Д.М. «Волейбол», М. Фис, 1983 г.