

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
Центр дополнительного профессионального образования

Утверждаю:  
Директор БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»  
Л.А. Климина  
«31» 08 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень: общекультурный (базовый)  
Возраст обучающихся: 16 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

Автор-составитель: Кузнецов С.Л.

Программа рассмотрена и принята на  
заседании педагогического совета  
от «31» августа 2017 г.

Протокол № 1

*Рассмотрено на заседании методической комиссии общеобразовательных и учебных отделов №1 от 31.08.17*  
Вологда  
2017 г.

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

Данная дополнительная образовательная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Новизна дополнительной образовательной программы**

В процессе обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

### **Цель дополнительной образовательной программы:**

Содействие физическому развитию подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:**

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- психологическая подготовка занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Возраст детей:**

Программа рассчитана на детей 16 - 18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

**Форма проведения занятий:**

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Учащиеся, занимающиеся по программе дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ « ВОЛЕЙБОЛ »

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1	Теоретические занятия	2	2	0	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	1	1	0	
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.	1	1	0	
2	Практические занятия.	54			
2.1	Общая физическая подготовка	34			
2.2	Специальная физическая подготовка	14			
2.3	Техническая и тактическая подготовка	10			
3	Соревнования и судейство	2			
3.1	Выполнение контрольных нормативов	1			
3.2	Контрольные игры и соревнования	1			
ИТОГО		64			

**Содержание учебного плана.  
Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы**

Раздел 1. Теоретические занятия

Тема 1.1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола

Тема 1.2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
Тема 1.1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	1	1	0	?
Тема 1.2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности	1	1	0	?

**ИЛИ ТЕКСТОМ, ИЛИ В ТАБЛИЧНОЙ ФОРМЕ С РАСЧАСОВКОЙ**

**Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.**

**Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП**

**Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.**

5. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
6. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
7. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
8. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
9. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
10. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
11. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
12. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
13. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
14. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача.
15. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
16. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
17. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
18. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
19. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
20. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
21. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.

22. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.

23. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега(1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.

24. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.

25. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.

26. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.

27. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.

28. Контрольные нормативы: ОФП.

29. Контрольные нормативы: СФП.

30. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

31. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство

32. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейская практика.

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля



## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1) Программа дисциплины физическая культура.
- 2) Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, ручной мяч);

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

### **Техническое оснащение занятий:**

1. Сетка волейбольная 2 штуки
2. Стойки волейбольные 2 штуки
3. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки 3-4 штуки
5. Гимнастические маты 3 штуки
6. Скакалки 10 штук
7. Резиновые амортизаторы 25 штук
8. Мячи волейбольные 12 штук
9. Рулетка 2 штуки

### **Методы обучения, используемые на занятиях:**

- 1) Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;
- 2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- 3) Практические метод – тренировки.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: «ФК и С», 1978 г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: «Просвещение», 1989 г. Приложение 1. Поурочное планирование по волейболу.
5. Козырева Л. Волейбол. Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г
6. Лях В.И. и др. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
7. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
8. Методический сборник №1. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. – 30 с.
9. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. «ФК и С», 1969 г.
10. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. М.: «ФК и С», 1984 г.
11. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов. Минск, «Беларусь», 1976 г.
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
13. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболиста. М.: «ФК и С», 1959 г.