

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж «ПетроСтройСервис»

Рассмотрено
на заседании
ПЦК общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол № от « » . 2022 г.
Председатель ПЦК _____ М.А. Иванова

Утверждаю
Директор колледжа
«ПетроСтройСервис»
_____ И.А. Ивилян

30.08.2022 г.

Рабочая программа по спортивной секции
(на хоз расчетной основе)
«Волейбол»

Педагог дополнительного образования: Рамус П.С.

2022г.

Структура программы:

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание образовательной программы	7
Методическое обеспечение базовой программы	9
Материально-техническое обеспечение.....	10
Литература для педагога:.....	11

Пояснительная записка

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие человека, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Педагогическая целесообразность программы. Через любовь к волейболу занимающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и труде. Через спорт, а в данном случае через волейбол, занимающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает занимающихся петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

Актуальность. Игра в волейбол - одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании занимающихся. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у занимающихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении образовательной программы «Волейбол» является развитие у занимающихся умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, мы помогаем разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки у занимающихся.

Цель программы - создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол, формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.

- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Данная программа рассчитана на обучение занимающихся от 15 лет.

Условия набора занимающихся в коллектив для обучения по данной программе:

принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации образовательной программы - 1 год.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в группах полного и малого состава,

возможны индивидуальные занятия для отработки

индивидуальных заданий, ликвидации скованности и

зажимов;

1 раза в неделю - 2 часа в неделю;

Занятия проводятся в закрытом помещении (спортивном зале, комплексе и т.д.), приспособленном к игре в волейбол (наличие места, возможности нанесения разметки, вися сетки и освещения).

Форма занятия включает в себя теоретические и практические занятия, различные физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые моменты, игру), а также беседы и просмотры игр, посещение спортивных соревнований. В программе освоения практических навыков предусматривается использование спортивных игр: мини-футбол; баскетбол, пионербол, ручной мяч.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании подготовки занимающихся будет:

Знать:

- правила расстановки игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;
- систему ведения протокола и начисление очков;

Уметь:

- выполнять прием и передачу мяча с верху;
- выполнять прием и передачу мяча с низу;
- выполнять нападающий удар;
- выполнять передачу мяча сверху над собой в круге;
- выполнять передачу мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи от стенки;
- выполнять подачу мяча с низу и с верху;
- исполнять падения;
- исполнять различные комбинации в процессе игры

Способы проверки результатов программы: участие в турнирах, товарищеские игры, сдача нормативов и контрольные задания.

Приемы и методы обучения.

Во время проведения занятий используются методы:

Словесный - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроя, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры, разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

Наглядный - просмотр игр и анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимоотношений игрока с партнерами на поле.

Практический - разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие приемы организации образовательного процесса:

Фронтальный - все выполняют упражнения по передаче мяча сверху и снизу, подачи, нападающему удару и блоку.

Групповой - упражнения на нападение и блок, подачу и прием.

Поточный - упражнения на нападающий удар и подачу.

Индивидуальный - комплексное прохождение всех элементов в порядке (подача, прием, нападение, защита, блок, падение), все по очереди, остальные наблюдают.

Формы подведения итогов.

Итогами обучения являются демонстрация командами занимающихся игры в волейбол, выступление команд на различных турнирах и чемпионатах. Часто проводятся товарищеские игры.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2.	Основы волейбола	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	20	1	19
4.	Специальная физическая подготовка (с элементами ППФП)	15	1	14
5.	Технические элементы в игровом процессе	19	1	18
6.	Тактика в волейболе	16	1	15
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого часов:	74	7	67

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Практика. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

2. Основы волейбола

Теория. История развития и возникновения волейбола в мире, в России, в Санкт-Петербурге, достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, справочной литературы, видеозаписей игр, беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д., более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах), упражнения на тренажерах, упражнения с использованием отягощений и др.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря(с предметом и без предмета), проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте в совокупности с бегом, падения с места и в движении (перекаты кувырки), метание малого мяча, различных упражнений с мячами (прыжки с мячом, броски мяча, падения с мячом и за ним); выполнение по группам: упражнения по перемещению на поле, прыжкам над сеткой, владение мячом, упражнения с мячом и прыжки по очереди.

5. Технические элементы в игровом процессе

Теория. Технические элементы и упражнения (техника передачи, подачи мяча с разных положений, техника перемещения и стойки и др.). Устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения волейбольных приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений, внедрение технических элементов в игровой процесс.

6. Тактика в волейболе

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока в команде, его личные действия, действия в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование

Практика. Проигрывание различных ситуаций на площадке.

7. Итоговое занятие

Демонстрация игры в волейбол.

Методическое обеспечение базовой программы

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности - групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный, практический.	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Диагностика начальных знаний, умений, навыков. Устный опрос
2.	Основы волейбола	Организация деятельности - групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи игр.	Тест-опрос
3.	Общая физическая подготовка	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь и оборудование	Оценка выполнения заданий обучающимися
4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивный инвентарь и оборудование	Игра-испытание
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности - индивидуально-групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Самоанализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
6.	Тактика в волейболе	Организация деятельности - групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Коллективный анализ. Оценка выполнения заданий обучающимися
7.	Итоговое занятие. Демонстрация игры в волейбол	Организация деятельности - групповая. Открытое занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	Самоанализ, олимпиада

Материально-техническое обеспечение

1. Поле с разметкой для игры в волейбол.
2. Волейбольные мячи.
3. Сетка с растяжками.
4. Снаряды, спортивный инвентарь и оборудование, (скамейки, конь, скакалки, мячи различного типа и т.д.).
5. Скакалки.
6. Бандбинтон.
7. мчики для большого тенниса.

Литература для педагога:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.: Физкультура и спорт, 2017.-207 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 2016. - 78 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. М.: Физкультура и спорт, 2018. - 197 с.
4. Ермаков С.С. Выбор оптимальных поз человека на основе математических моделей движения //Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: Тез. докл. 1 Всеросс. Конф., 9-12 ноября 2016 г.Нижний Новгород, 2016. - т.2-91с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 2019.-192 с.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2017. - 152 с.
7. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа, 2018. - 144 с.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Высшая школа, 2018. - 261 с.
9. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
10. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ин-ов физ.культуры М.: Физкультура и спорт, 2019.- 80с.
11. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. кан. пед. наук. К., 2018.- 22с.

Литература для занимающихся:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск: Полымя, 2017.-78с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 2019.-192с.
3. Ивойлов А.В. Соревнование и тренировка спортсмена. Минск: Высшая школа. 2018.-144с.
4. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Москва, 2018.-188с.
5. Хапков, е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Минск: Здоровье, 2019.-125с.
6. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. М: Физкультура и спорт, 2019.- 320 с.