

Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Белгородский индустриальный колледж»

<b>Согласовано</b> Зам. директора по УВР  _____ О. И. Ермолова От «   » _____ 2021 года	<b>Утверждаю</b> Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»  _____ О. А. Шаталов От «   » _____ 2021 года
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Волейбол**

Группа: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы 1 год

Тренер: Карпенко Н.Г.

Белгород 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
- 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ  
ТРЕБОВАНИЯ**
- 6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ**
- 7. ЛИТЕРАТУРА**

## **Пояснительная записка**

Программа по волейболу является модифицированной. За основу взята примерная программа «Волейбол для СПО» В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М. Просвещение, 2015г. Учебная программа по волейболу составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

### **Актуальность**

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Новизна**

Программа по волейболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Волейбол», заинтересовать

занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

### **Педагогическая целесообразность**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны-на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Цель программы:**

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия волейболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

- Отбор способных к занятиям волейболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

### **а) образовательные:**

- получения знаний в области волейбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

### **б) развивающие:**

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

**в) воспитательные:**

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Место реализации программы**

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

**Условия приема в программу**

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

### Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная -30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

**Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:**

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:

- Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;

- Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.

- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).

6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

**Ожидаемые результаты:**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.





## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№/№ п/п	Вид подготов ки	Содержание
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием,</p>

		<p>смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	
1	<b>Общая физическая</b>	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувирки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная</p>

		эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабойшей рукой.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания</p>

		<p>малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).</p>
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<p><b>Техника нападения</b></p> <p>Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.</p> <p><b>Техника защиты</b></p> <p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p><b>Тактика нападения</b></p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для</p>

	<p>нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.</p> <p>3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование) при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..</p> <p>3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.</p>
4	<p><b>Медицин</b> Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется врачом. В случае необходимости, по медицинским</p>

	<b>ско-биологический контроль</b>	показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.
5	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала этапа обучения).
6	<b>Восстановительные мероприятия</b>	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Оптимизация восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, витамины с учетом сезонных изменений.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий волейболом;
- Спортивный инвентарь: волейбольные сетки, волейбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройства;
- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты)

N/№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицин-бол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25



### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод саморегуляции.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (внутренние, матчевые встречи, городские, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача нормативов по ОФП. Судейство соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка результатов тестирования.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в волейбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях баскетболом.
3. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
4. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
5. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
6. Развитие двигательных способностей.

7. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.

8. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.

9. Формирование и совершенствование навыков игры в волейбол

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у учащихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших

#### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в колледже:**

- беседы с обучающимися (об истории области, истории спорта Белгородской области, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, областного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов колледжа

**Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждое занятие спортивную игру и соревновательно - игровые упражнения по волейболу**

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в волейбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится много времени. Воспитание физических качеств: скоростно-силовых, общей выносливости нарабатывается в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях.

В техническом оснащении в группе спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности применяются элементарные упражнения для овладения навыками подачи, приёма мяча и защитными действиями.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения волейболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения.

Соревнования для группы спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами волейбола.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивные игры являются не стандартными, ситуационными физическими упражнениями переменной мощности. При этом в волейболе в результате непрерывной и интенсивной деятельности у игроков формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального игрового результата.

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

#### **Цели и задачи медико-биологического контроля**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

**Цель медико-биологического контроля:** определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

**Задачи медико-биологического контроля:**

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям волейболом;
- Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса волейболистов;
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием волейболистов;
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий волейболистов;
- Медицинское обеспечение соревнований по волейболу;
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий волейболом , профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

**Структура и формы медико-биологического контроля.**

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга- активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

**Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

**Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

**Цель** – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

### **Задачи:**

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция и т.д.) и медицинских средств восстановления ( витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

## **КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

<b>Примерная дата соревнований</b>	<b>Название соревнований, уровень</b>	<b>Планируемое количество участников</b>
24.10.21 БИК	Турнир по волейболу посвященный Дню здоровья	17
11.11.21 БИК	Товарищеская встреча с БСК (юноши)	15
18.11.21 БИК	Товарищеская встреча с БПК(юноши)	18
23.11.-27.11	Первенство области среди СПО (девушки)	6 команд
7-11.12.21	Первенство области среди СПО (юноши)	6 команд

### Общая физическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

## Перечень информационного обеспечения

### Рекомендуемые учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М. : Академия, 2015. – 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М. : КноРус, 2015. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М. : КноРус, 2015. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)
4. Официальные волейбольные правила. - М.: Физкультура, образование и наука.2004.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. - М.: Олимпия. 2007.

### Дополнительные источники:

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004г
4. Загrevский О.И., Загrevская А.И. Гимнастика в 9–11-х классах. (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры) -37 стр., -ТГУ (Томский государственный университет),-ISBN., - «Лань», 2015.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.



**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
для спортивно-оздоровительных групп

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше