

ОГБПОУ «Костромской областной медицинский колледж
им. Героя Советского Союза С.А. Богомолова»

«УТВЕРЖДЕНА»

ДИРЕКТОР КОЛЛЕДЖА *О.И. Шушлина* ШУШЛИНА О.И.

ПРИКАЗ № *93^а* от *19.09.201*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕ РАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

КОСТРОМА
2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. Положение о проведении занятий в спортивных секциях..... | 3 |
| 2 .Пояснительная записка..... | 4 |
| 3. Формы и методы обучения | 5 |
| 4. Техническая и тактическая подготовка занимающихся..... | 6 |
| 5. Календарно- тематический план занятий..... | 8 |

Положение

о проведении занятий в спортивных секциях Смоленского строительного колледжа

1. Цели и задачи:

- положительное влияние занятий в спортивных секциях с различной направленностью на формирование здорового образа жизни;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе занятий в спортивных секциях;
- повысить мотивацию и потребность в систематических занятиях в спортивных секциях, овладение знаниями, умениями и навыками;
- посредством занятий в спортивных секциях развивать и совершенствовать физические возможности, формировать волевые, нравственные и эстетические качества;
- развивать популяризацию видов спорта среди обучающихся ССК;
- повышение уровня спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

2. Время и место проведения занятий:

- занятия проводятся на спортивных базах, в спортивных залах, согласно расписанию во внеурочное время.

3. Количество занимающихся:

- число занимающихся в спортивных секциях должно быть от 10 до 15 обучающихся.

4. Условия проведения занятий и техника безопасности:

- занятия проводятся на соответствующей спортивной базе (в спортивном зале);
- занимающиеся должны быть одеты в спортивную форму, обувь с нескользкой подошвой;
- преподаватель должен проверить надежность крепления оборудования и его исправность, состояние спортивного инвентаря;
- проверить состояние покрытия и отсутствие посторонних предметов на нем;
- преподаватель должен провести разминку;
- начинать занятия, делать перерывы и заканчивать занятия только по команде преподавателя;
- при возникновении неисправностей спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия;
- при наличии травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- поддерживать чистоту и порядок на спортивной базе;
- к занятиям допускаются обучающиеся не имеющие отклонения в состоянии здоровья;
- у преподавателя, проводящего занятие должна быть аптечка.

Пояснительная записка

В процессе изучения игры в волейбол у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы и методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные-
- гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-10шт.
скакалки- 5 шт.
мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
мячи волейбольные – 2 шт.
рулетка- 1шт. 5

Учебно-тематический план (154часа).

| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
|------|------------------------------------|--------------|
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 70 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 70 |
| 4 | ОФП | |
| | На каждом занятии | |
| 5 | Соревнования | 12 |

Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (70 часов).

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.

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.

Овладение техникой подачи: 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).

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

Тактическая подготовка (70 часов)

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.

6

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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 – поднятие ног с мячом.

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

Соревнования (12 часов)

Принять участие в соревнованиях на первенство ССУЗ г. Смоленска, областная комплексная Спартакиада ОГБОУ СПО Смоленской области. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающийся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся 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 занимающийся 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.

7

Календарно-тематический план занятий

№

Тема занятия

содержание

Кол-во

часов на тему

1

2

3

4

Теория -2ч

1

Правила игры

Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

2

Техническая и тактическая подготовка

подготовка – 140 ч

2

Стойка игрока.

Перемещение в стойке

Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

8

3

Верхняя передача мяча в парах с шагом.

Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

8

4

Приём мяча двумя
руками снизу

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

8

5

Верхняя передача мяча
в парах, тройках.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

6

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

7

Прямой нападающий
удар. Учебная игра.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

8

Позиционное нападение. Учебная игра

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

9

Комбинации из передвижений и
остановок игрока.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

10

Учебная игра. Развитие координационных способностей

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

11

. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

12

Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся
к судейству

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

13

Стойка игрока.

Перемещение в стойке

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

14

Верхняя передача мяча в

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

15

Приём мяча двумя
руками снизу

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

16

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

17

Прямой нападающий
удар. Учебная игра.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

18

Позиционное нападение. Учебная игра

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

6

19

Комбинации из передвижений и
остановок игрока.

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

20

Двухсторонняя игра с элементами волейбола

Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.

8

21

Соревнования 12 ч.

ВСЕГО: 154 часа