

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчик (составитель) программы:
А.А. Стелькин,
преподаватель физической культуры СКТиС

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид объединения - секция

Объем программы – 190 часов, сроком освоения 1 год

Форма обучения – очная

Возраст обучающихся – 15-25 лет

Планируемые результаты:

Знать:

- основные задачи физической культуры и спорта в России;
- основные нормативные требования по уровню подготовленности игры в волейбол;
- основы правил соревнований;
- основы техники игры;
- спортивную терминологию;
- основные приемы техники игры в волейбол;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

Обладать:

- навыками приемов технической игры в волейбол;
- элементы техники и тактики атакующих действий;
- элементы техники и тактики защитных действий.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Всего час.	Формы аудиторных занятий		Форма аттестации
			теория	практика	
1.1	Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом	2,5	1	1,5	
1.2	Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	25	0	25	
1.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	55	0	55	
1.4	Промежуточная аттестация «Тестирование»	2,5	0	2,5	Тестирование
2.1	Техническая подготовка (ТП)	25	0	25	
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	0	50	
2.3	Тактическая подготовка (ТП)	25	5	20	
2.4	Промежуточная аттестация «Контрольная игра»	5	0	5	Игра
	Итого:	190	6	184	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки освоения (продолжительность): 1 год, 190 часов.

График занятий:

Месяцы /День недели	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь
Вторник	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Четверг	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Итого за месяц	20	20	20	20	10	20	20	20	20	20

Содержание

Рабочая программа

1.1. Развитие волейбола в России. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Теория. История возникновения и развития волейбола, правила безопасности при занятиях волейболом, правила игры волейбол.

Практика. Ознакомление с базовыми навыками игры волейбол: подача, прием мяча, атакующий удар.

1.2. Общеразвивающая подготовка (ОРУ).

Практика. ОРУ на месте без предметов, в движении без предметов, с набивными мячами, гимнастической скамейкой, скакалкой.

1.3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».

Практика. Нижняя боковая или прямая подача, передача мяча сверху двумя руками в паре стоя на месте, в движении. Оценивается количество точных подач из 10 попыток, количество точных передач без учета времени.

2.1. Техническая подготовка (ТП).

Практика. Стойки игрока, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, прямые нападающие удары, защитные действия (блоки, страховки).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

2.3. Тактическая подготовка (ТП).

Теория. Правила игры в волейбол, значение тактической подготовки в волейболе, тактические схемы игры волейбол (в нападении, в защите).

Практика. Тактика игры в защите, в нападении (командные взаимодействия).

2.4. Промежуточная аттестация «Контрольная игра».

Практика. Оценивается точность подач, передач и атакующих ударов, техника приема и передачи мяча, выполнение тактических схем.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль:

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата
1 Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2 Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года

Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах, определенных в учебном плане, в сроки, установленные расписанием занятий.

Промежуточная аттестация «Тестирование». Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передачи мяча (техника, количество раз)	10	8	6	4	2	12	10	8	6	4
Подачи мяча (техника, точность, количество попадания)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Промежуточная аттестация «Контрольная игра». Обучающиеся должны точно выполнять подачи, отдавать передачи и атаковать, обладать техникой приема и передачи мяча, правильно выполнять тактические схемы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Описание требований к квалификации педагогических кадров

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы должен иметь профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

Материально-технические условия

1. Спортивный зал.
2. Волейбольные мячи.
3. Набивные мячи.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Волейбольная сетка.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гимнастическая стенка.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

Тема	Форма занятия	Метод. обеспечение	Методы/приемы ТСО	Формы контроля
Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности	Коллективная.	Словесные: беседа, инструктаж, история.	Инструкции.	Опрос по технике безопасности.
Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Техническая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Тактическая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Промежуточная аттестация «Тестирование»	Индивидуальная	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация «Контрольная игра»	Коллективная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Анализ, контроль.

Достоверность документа
подтверждаю

Директор



Документ подписан
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

Сертификат: 68AD 35A1 FCB9 FB6A DE8D 8F48 C353 7219

Владелец: Черных Наталья Геннадьевна

Действителен: с 27 сентября 2022 по 21 декабря 2023

Н.Г. Черных