



бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Асановский аграрно-технический техникум»
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Асановский аграрно-технический техникум»
ИНН: 1801000501
ОГРН: 1021800842513 от 26.11.2002 г.
427886, Удмуртская Республика,
Алнашский район,
с. Асановский совхоз-техникум,
ул. Центральная, д. 3
директор Федотова Надежда Геннадьевна
Дата подписания: 02.11.2021

РАССМОТРЕНО
на предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ___ от _____ 20__ г.
Председатель _____ Е.В. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ УР «АА-ТТ»
_____ Н.Г. Федотова
Приказ № ___ от _____ 202_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы
(1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа (далее – Программа) составлена на основе:

- Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, автор Ю.Д. Железняк, 2003 год;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум».

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта волейбол.

Задачи программы:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора обучающихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность программы - волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы. Занятия волейболом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой

систем, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Также программа способствует познавательной активности и профессиональному самоопределению обучающегося, так как по завершению обучения по данной программе студент может быть переведен на обучение по предпрофессиональным программам.

Образовательная Программа рассчитана для обучающихся в техникуме от 15 до 23 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель (6 часов в неделю, одно занятие длится 2 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп до 25 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирования, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора техникума после согласования с руководителем физического воспитания в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся в техникуме:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;

- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами контроля является сдача обучающихся контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающихся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка	110		110	
Специальная физическая подготовка	32		32	
Техническая подготовка	47		47	
Тактическая подготовка	28		28	
Теоретическая подготовка	6	6		
Интегральная подготовка	28		28	Контрольные игры, товарищеские встречи
Участие в соревнованиях	19		19	Соревнования республиканского и районного уровней
Итоговая и текущая аттестация	6		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
ИТОГО	276 ч	6 ч	267 ч	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Общая физическая подготовка – 110 часов

1	Гимнастические упражнения	Упражнения с предметом и без предмета. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки в высоту
2	Акробатические упражнения	Группировки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки, несложные комбинации
3	Легкоатлетические упражнения	Бег. Метания. Прыжки. Многоборья.
4	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол, футбол, пионербол, метко в цель и т.д.

Специальная физическая подготовка – 32 часов

1	Бег	Челночный, приставными шагами, с отягощением, ускорение, с заданиями
2	Подвижные игры	День и ночь, вызов номеров, салки и т.д.
3	Упражнения для развития прыгучести	Приседание, то же, но с прыжком вверх, прыжки с отягощением и т.д.

4	Броски набивного мяча	Броски различным способом
5	Прыжки	Со скакалкой, с места, с доставание теннисного мяча и т.д.
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач, нападающих ударов, блокировании	Сгибание разгибание рук, многократные броски и передачи набивного мяча, имитации ударов, соревнования на точность малых мячей, прыжковые упражнения вдоль сетки и т.д.

Техническая подготовка – 47 часов

1	Техника нападения	Перемещения и стойки, Передачи мяча (броски, передачи с задержкой), Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника», подачи, нападающие удары
2	Техника защиты	Перемещения и стойки, прием мяча сверху двумя руками (прием с задержкой, прием), прием снизу двумя руками, блокирование

Тактическая подготовка – 28 часов

1	Техника нападения	Индивидуальные, групповые, командные действия
2	Техника защиты	Индивидуальные, групповые, командные действия

Теоретическая подготовка – 6 часов

1	ФК и С в России	Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Влияние физ.упр. на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6	Спортивные соревнования, их организация и проведение	Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
7	Основы техники и	Понятие о спортивной технике, о тактике.

	тактики избранного вида спорта	Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта	Понятие методики тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
9	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.
10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта	Тренажерные устройства, технические средства. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Интегральная подготовка – 28 часов

1	Интегральная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. 2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов. 3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. 4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите. 5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях. 6. Многократное выполнение изученных тактических действий. 7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий. 8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.
---	-------------------------	--

Участие в соревнованиях – 19 часов

1	Участие в соревнованиях	Товарищеские встречи. Контрольные игры. Участие в соревнованиях
---	-------------------------	---

Итоговая и текущая аттестация – 6 часа

1	КПН	Принятие контрольно-переводных нормативов в начале учебного года и по окончании учебного года
---	-----	---

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные		<ul style="list-style-type: none"> • представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; • умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; • умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; • умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Личностные		<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметные	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеются все условия. Стадион, СОК «ЛУЧ», педагогические кадры с профессиональным образованием. В БПОУ УР «АА-ТТ» имеется инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Год обучения
	Сентябрь	1	У
		2	У
		3	ТА
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
		9	У
	Ноябрь	10	У
		11	У
		12	У
		13	У
	Декабрь	14	У
		15	У
		16	У
		17	У
	Январь	18	У
		19	У
		20	ТА
		21	У

		22	У
Февраль		23	У
		24	У
		25	У
		26	У
		27	У
Март		28	У
		29	У
		30	У
		31	У
Апрель		32	У
		33	У
		34	У
		35	У
		36	У
Май		37	У
		38	У
		39	У
		40	У
Июнь		41	У
		42	У
		43	ИА
Всего учебных недель		43 недели	
Всего часов по программе		276 часов	

Условные обозначения: У – учебная неделя, ТА – текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Разработка конспектов, учебной программы;
 - Дидактические материалы: подвижные игры;
- Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:
- Спортивный зал
 - Уличная спортивная площадка
 - Волейбольные мячи
 - Набивные мячи
 - Гимнастическое оборудование и т.п.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период проведения контрольно-переводных нормативов обучающиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Комплексы для перевода и нормативы для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе приведены ниже. Если же обучающийся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

№	Контрольное упражнение	Возрастные группы									
		от 15 до 16 лет		от 17 до 18 лет		от 18 до 19 лет		от 20 до 21 лет		от 22 до 23 лет	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 30 м.	6,7	6,8	6,0	6,2	5,5	5,8	5,1	5,4	4,7	5,5
2	Метание мяча весом 150 г (м)	18	10	22	15	26	18	34	21	42	25
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	10	6	13	7	18	9	24	10	31	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	140	130	160	145	190	160	210	170
5	Подача на точность, верхняя прямая в пределы площадки; верхняя прямая по зонам, в прыжке Из пяти подач	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
6	Передача мяча сверху	15	15	15	15	20	20	30	30	30	30

	двумя руками, стоя у стены (с)										
7	Прием мяча	3	3	3	3	4	4	6	6	7	7

Методические указания по организации тестирования

Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом. Обучающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся я подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.;
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений/Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов, В.П. Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-520 с.;
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебн. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.. Издательство «Физкультура и спорт», 1988