Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Финансово-экономический колледж имени И.И. Фадеева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____В.А.Захарова
«19» 09 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спортивной секции
«Волейбол»

на 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану – 72.

Преподаватель: Стручков С.Ю.

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА 4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4-5
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-9
5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 10-11
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ 12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Волейболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

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

Цель программы – углубленное теоретическое и практическое изучение Волейбола. Основными задачами программы являются:

Содействие правильному умственному развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие студентам организаторских навыков;

Повышение специальной, тактической подготовки учащихся по Волейболу:

Подготовка учащихся к соревнованиям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

Программа работы кружка рассчитана на 2 года обучения. Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их уровня знаний и умений. На занятиях обучающимся предоставляются возможности удовлетворять свои интересы и сочетать различные направления и формы занятий.

Возраст обучающихся 15-18 лет, количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Программой предусматривается годовая нагрузка 72 часа. Кружок работает 2 раза в неделю по 2 часа, всего 36 занятия за учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации студента, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

Овладеть всеми известными современному Волейболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность,

творческая инициатива.

Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов

командных действий на другие.

Проверка усвоения программы производится в процессе участия студентов в колледжном, городском и республиканском этапе соревнований.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия
1	Единая спортивная квалификация ОФП	2	Теория ОФП(Общая физическая подготовка)	Лекция
2	Совершенствование техники передвижения при нападение	2	Техн.	показ
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Тактич.	показ
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	Контр. Интегр.	судейство
5	Костно-мышечная система и его строения, функции. Техника передвижения приставными шагами	2	Теория Технич.	Лекция показ
6	Индивидуальные действия с мячом и без мяча	2	Тактич.	показ
7	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	показ
8	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	Теория ОФП	лекция
9	Совершенствование техники передвижения. Специальная физическая подготовка.	2	Техн СФП.	показ

10	Выбор способа передачи в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	Такт.	показ
11	Взаимодействие двух игроков в «нападении движении». Учебная игра	2	Такт.	показ
12	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетания выполнения различных способов передачи мяча.	2	Теория Техн.	Лекция показ
13	Взаимодействие двух игроков – «скрестный выход» в нападении.	2	Такт.	показ
14	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	2	Интегр.	Показ Судейство
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	Теория ОФП	Лекция
16	Скрытые передачи мяча из за спины, из-за спины . СФП	2	Техн. СФП	показ
17	Применения изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	2	Такт.	Показ
18	Применение изученных взаимодействий в нападении	2	Такт.	показ

19	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	Теор. Интегр.	лекция
20	Контрольные испытания. Подача мяча над головой .СФП	2	Конт. Техн. СФП	показ
21	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	Теор. ОФП Такт	Лекция показ
22	Применение изученных способов передачи, снизу, сверху, Инструкторская и судейская практика.	2	Такт. Интегр.	показ
23	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Передача мяча сверху с поворотом кругом. ОФП	2	Теор. Техн. ОФП	Лекция показ
24	Сочетания выполнения передач мяча из различных точек.	2	Техн.	Показ
25	Выбор места для защитных действий после атаки. за отскочивший мяч при блокировке. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	Показ
26	Противодействие взаимодействию двух игроков на «блоке в движении» СФП	2	Такт. СФП	Показ
27	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказания первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Передача мяча в движении с одного шага.	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция показ

28	Блокировка при атаке двумя игроками.	2	Такт.	Показ
29	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	Такт. Интегр.	Показ
30	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Теор. ОФП Техн.	Лекция Показ
31	Сочетания способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	Техн. Интгр.	Показ Судейство
32	Действия защитника после нападающего удара. СФП	2	Такт. СФП	Показ
33	Средства и методы спортивной тренировки. Передачи мяча с изменением направления движения.	2	Теор. Техн.	Лекция
34	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	Такт.	Показ
35	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Интегр.	Показ
36	Система зонной защиты 3 – 1, 2 – 3 - 2. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.	Показ Судейство

	ВСЕГО ЧАСОВ:	72		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Номер темы	Наименование разделов, тем, занятий	Содержание темы
1	Теория	Единая спортивная классификация Костно- мышечная система, ее строение, функции. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях Общая характеристика спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка юного спортсмена. Сущность и назначение планирования и его виды. Правила игры и

		методика судейства. Характерные особенности периодов спортивной тренировки
2	Техническая	1. Имитационные упражнения без мяча 2.Прием и передача 3. Передача с верху и снизу мяча 4. Подача мяча
3	Тактическая	1. Действия игрока в защите 2. Действия игрока в нападении
4	Физическая	1. Общая подготовка 2. Специальная
5	**Участие в соревнованиях по баскетболу**	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2002г.

Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2005г.

Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.

«Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2015»

«Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,2002

«Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2015

«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,2011

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,2001,

Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2010

«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2015»

«Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2019

«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2018