Министерство образования Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский торгово-экономический техникум»

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

(внеурочная занятость обучающихся)

**«Волейбол»**

г. Хабаровск

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования по волейболу разработана на основе пособия «Организация работы спортивных секций в ГОО СПО: программы, рекомендации». Программа по волейболу предназначена для спортивных секций КГБ ПОУ "Хабаровский торгово-экономический техникум". Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 профессиональном общеобразовательном учреждении. Благодаря этому обучающие смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Внеурочная деятельность по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Цели:**

**- физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.**

-**углублённое изучение спортивной игры  
волейбол.**

**Задачи:**

* 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 обучающимся организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

**Содержание рабочей программы дополнительного образования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Программный материал | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Физическая подготовка:  - общая  - специальная | 10  16 |
| 3 | Техническая подготовка | 12 |
| 4 | Тактическая подготовка | 18 |
| 5 | Игровая подготовка | 6 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 8 |
| Итого: | | 72 |

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.

**Тематический план и содержание рабочей программы дополнительного образования**

(**внеурочной занятости обучающихся)**

**«Волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Тема 1**  **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Правила поведения на площадке. Меры безопасности при проведении игр в волейбол. Правила игры и основы судейства. Классификация техники и тактики игры. | | *2* |
|  |
| **Тема 2.**  **Общая физическая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Упражнение со штангой (толчки, выпрыгивания, приседания). | | *2* |
|  |
| **Тема 3.**  **Общая физическая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | | *3* |
|  |
| **Тема 4.**  **Общая физическая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | | *3* |
|  |
| **Тема 5.**  **Общая физическая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями) | | *2* |
|  |
| **Тема 6.**  **Общая физическая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции 2000 метров и 5000 метров. | | *2* |
|  |
| **Тема7.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра. | | *2* |
|  |
| **Тема 8.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивными мячи, гантели). | | *2* |
| **Тема 9.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Выполнение верхней передачи в прыжке с разбега тренировочным мячом по волейболу(утяжеленный) . | | *2* |
| **Тема 10.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Челночный бег и челночное передвижение. Челночное передвижение в положение назад, боком. | | *2* |
|  |
| **Тема 11.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Полоса препятствий. | | *2* |
| *2* |
| **Тема 12.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Передвижение игрока скачком, прыжками, падением. | |
| **Тема 13.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Метание набивных мячей в движении и прыжке сериями, метание по зонам. | | *2* |
|  |
| **Тема 14.**  **Специально-физическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Круговая тренировка на физические качества (сила, прыгучесть, скоростно-выносливые) 6 баз. | | *2* |
|  |
| **Тема 15.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Передачи двумя руками сверху в опоре, сверху после передвижения, сверху назад (за голову) в опоре, сверху в прыжке, сверху назад, в прыжке (за голову). | | *2* |
| *2* |
| **Тема 16.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Прием двумя руками снизу стоя на месте, снизу с выпадом, снизу назад стоя на месте. | | *2* |
|  |
| **Тема 17.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Прием двумя руками снизу после передвижения. Прием двумя руками снизу назад после передвижения. Прием одной рукой снизу в падении назад с перекатом на спину. | | *3* |
|  |
| **Тема 18.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Прием мяча чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча | | *2* |
|  |
|  |
| **Тема 19.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением, верхняя боковая без вращения. | | *2* |
|  |
| **Тема 20.**  **Техническая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Атакующие удары по ходу разбега медленный, с переводом, удары с поворотом туловища, удары боковой. Нападающие удары с 2-4-6 зоны. | | *2* |
|  |
| **Тема 21.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания. | | *2* |
|  |
| **Тема 22.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Групповые тактические действия: взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие). | | *2* |
|  |
| **Тема 23.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах. | |
| **Тема 24.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках). | | *2* |
|  |
| **Тема 25.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока передней линии (зоны 3, 2, 4). | | *2* |
|  |
| **Тема 26.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Взаимодействия команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании). | | *3* |
|  |
| **Тема 27.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии. | | *2* |
|  |
|  |
| **Тема 28.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Чередование взаимодействий в нападении с передач игрока передней линии и выходящего с задней линии в зависимости от ситуации. | | *2* |
| *2* |
| **Тема 29.**  **Игровая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |
| Двухсторонняя игра 8Х8 | | *3* |
|  |
| **Тема 30.**  **Игровая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Двухсторонняя игра 6Х6 | | *2* |
| **Тема 31.**  **Игровая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Двухсторонняя игра 6Х6 | | *2* |
| **Тема 32.**  **Игровая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Товарищеские игры с другими представителя команд колледжей и техникумов. | | *2* |
| **Тема 33.**  **Игровая подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Товарищеские игры с другими представителя команд колледжей и техникумов. | | *2* |
| **Тема 34.**  **Соревновательная подготовка.** | Содержание учебного материала | | *2* |  |
| Помощь в проведение и организация первенства техникума по волейболу. | | *2* |
| **Тема 35.**  **Соревновательная подготовка.** | Содержание учебного материала | |  |  |
| Участие в первенстве техникума по волейболу в составах команд своих групп. | | *2* | *2* |
| **Тема 36.**  **Соревновательная подготовка.** | Содержание учебного материала | | *6* |  |
| Участие за сборную команду техникума в первенстве города по волейболу среди ГОО СПО. | | *3* |
|  |
|  |
| **Итого:** | | ***72*** | |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Учебно-методическое пособие №28. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол"(этап начальной подготовки)

Москва -2017. <https://www.volley.ru/documents/497/p1/3768/>.

1. Учебно-методическое пособие №27. Пляжный волейбол. Москва – 2020.

<https://www.volley.ru/documents/497/p1/3591/>.

1. Учебно-методическое пособие №26. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов. Москва, 2020. <https://www.volley.ru/documents/497/p1/3590/>
2. Учебно-методическое пособие №24. Взаимодействие блок - защита. Фаза - брейк. <https://www.volley.ru/documents/497/p1/3288/>
3. Методическое пособие №21. Годичный план спортивной подготовки волейболистов. Москва, 2019. <https://www.volley.ru/documents/497/p1/2701/>
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Москва, 2017. <https://www.volley.ru/documents/497/p1/2283/>
5. Официальные волейбольные правила 2017-2020. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>.