

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по воспитательной работе

_____/С.В. Ростопшина
01 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РАДК»

_____/С.Ю. Гонтарев
01 сентября 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

**Ростов-на-Дону
2022 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюстиции РФ 26.09.2022 № 70226), СМК.П.-112 Положение об организации образовательной деятельности по программам дополнительного образования детей и взрослых ГБПОУ РО «РАДК».

Организация-разработчик:
ГБПОУ РО «Ростовский–на–Дону автодорожный колледж»

Разработчик: Хачкинаева М.С. преподаватель ГБПОУ РО «Ростовский – на-Дону автодорожный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»
4. Рекомендуемая литература по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование и развитие спортивных достижений студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.2 Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» направлена на удовлетворение потребностей в здоровом образе жизни и интересов обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности; формирование положительных черт характера: упорство, выносливость, взаимопомощь, стремление быть «первым» и чувства «локтя», а также воспитание чувства патриотизма и коллективизма – благодатная почва для подготовки будущих защитников Родины.

Основными задачами программы являются:

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол»;
5. повышение специальной технической, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
6. подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

Сроки освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»: 1 год обучения (1-4 курсы) с нагрузкой 9 часов в неделю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

2.1 Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	360
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	357

2.2 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «волейбол».

Структура волейбола.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанный. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационные, скоростно-силовых. Упражнения для привития навыков привития быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Бег с ускорением до 20 м. Повторный бег 3*20 м, 3*30 м.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Специальная техническая подготовка. Техника нападения. Действие без мяча. Перемещение и стойка: сочетание способ перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке(вперед - вверх). Подача мяча – верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких средних передач. Техника защиты. Действие без мяча. Остановка прыжком. Сочетание способ перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действие с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Техническая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передач в зону 3, вторая-игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней передач.Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противнику (сверху, снизу, с нападением).Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней или верхней прямой), когда

игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Требование к минимальному материально-техническому инвентарю.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» требует наличия спортивного зала с раздевалкой и душевыми, тренажерного зала, волейбольные мячи и спортивный инвентарь.

1. волейбольные мячи, сетки, стойки, антенны;
2. оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги);
3. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, необходимое для реализации части по профессионально – прикладной физической подготовки;
4. спортивный зал.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БАСКЕТБОЛ»

1. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» – М. : Физкультура и спорт, 2016 г. Содержит подробное описание 120-ти тренировочных занятий по начальной подготовке. Незаменим для начинающих тренеров.

2. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего» – М.: Физкультура и спорт, 2018.г.с., ил. Раскрываются средства и методы подготовки связующих игроков, говорится об особенностях этого игрового амплуа. Адресуется тренерам и спортсменам

3. «Волейбол» Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва – М.: Физкультура и спорт, 2020 г. Посвящен управлению командами высших разрядов.

4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе: пособие для учителя» –М.: Просвещение, 2018 г . В пособии, адресованном учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий по волейболу как на уроке, так и во внеурочное время, на школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике игры.