



Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Красноярский монтажный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ

«Красноярский монтажный колледж»

Е.А. Воронин

«20»

2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Возраст обучающихся:

15-20 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы:

1 год

Объём программы:

72 часа

г. Красноярск 2025 г.

Рассмотрено на
Методической комиссии Центра
дополнительного профессионального
образования

протокол № 1 от «20» января 2025 г.

Приказ № 1 ДПО

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Красноярский монтажный
колледж»

Разработчики программы:

Педагог дополнительного образования Черная Анастасия Владимировна

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Область применения программы
 - 1.2. Цели и задачи Программы
 - 1.3 Планируемые результаты
 - 1.4 Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы
2. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»
 - 2.1 Календарный учебный график
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 4.1. Материально-техническое обеспечение
 - 4.2 Методическое обеспечение Программы
 - 4.3 Методы обучения
 - 4.4. Кадровое обеспечение
 - 4.5. Методические материалы
5. Информационное обеспечение обучения
6. Формы аттестации и оценочные материалы

Нормативно-правовая основа разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Волейбол»** разработана в соответствии с нормативными документами:

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	6
2. Учебный (тематический) план	11
3. Содержание учебного (тематического) плана	17
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	18
5. Список литературы	25
6. Формы аттестации и оценочные материалы	26
7. Приложение № 1	28
8. Приложение № 2	30

1. Пояснительная записка

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: базовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся, желающих более глубоко, детально изучить базовую технику, тактику игры в волейбол, поддерживать и усовершенствовать физические, двигательные способности при игре в спортивные игры, повышать скорость реакции, кардио-выносливость при игре в волейбол и результативность соревновательной деятельности.

Новизна данной программы заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Актуальность Программы заключается в проблеме формирования привычек здорового образа жизни, выступающей на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие игры в волейбол, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Волейболом, которым сегодня увлекаются не только юноши, но и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

Коллективный характер при игре в волейбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки. Кроме этого, от играющих в спортивные игры требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся волейболом, быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Практическая значимость программы заключается в широком применении навыков, полученных в ходе освоения программы для игровых видов спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы:

С помощью учебных занятий объединения волейбола можно развить не только прыгучесть, ловкость, силу, реакцию и координацию, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени обучающегося, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

1.2. Цели и задачи Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» создана с целью всестороннего физического развития студентов и формирования умений и навыков игры в «Волейбол».

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

Обучающие:

- создать условия для систематических занятий по волейболу;
- ознакомить с историей развития волейбола в России и за рубежом, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в волейбол, организации и проведения соревнований;
- обучить технике и тактике игры в волейболе

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, реакцию, быстротуреагирования, быстроту передвижений, координацию движений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в волейболе невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 15 – 20 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по академическому часу (45 минут).
Количество учебных часов в год – 72. Программа рассчитана на 1 год.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – 25 человек.

Формируемые личностные результаты и компетенции:

ЛР2 – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР3 – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься волейболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Программа содержит основные разделы:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в волейбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для спортивной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и

тактики волейбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия – тренировки, соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам, владения ракеткой, чувства шарика и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

1.3 Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;

- историю развития волейбола в России;

- правила игры в волейбол.

По окончании прохождения программы, занимающиеся

будут знать:

- основы ЗОЖ

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья.

уметь:

- выполнять технические приемы владения мячом;

- выполнять тактические действия при игре в волейбол;

- согласовывать свои действия с другими игроками на площадке;

- уметь организовать самостоятельные занятия по волейболу.

применять:

- средства физической культуры для сохранения, укрепления и поддержания физического здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.4 Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения проводится промежуточная аттестация, определяется уровень подготовленности занимающихся (Приложение 1).

1.5. График учебного процесса

ВОЛЕЙБОЛ Зал №2 (ул. Матросова, 15)	Тренер-преподаватель Дианов Павел Валерьевич (юноши и девушки)	Понедельник	16.00 - 16.45
		Четверг	16.00 - 16.45

2. Учебный (тематический) план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Техника безопасности	4	4	-	Опрос
1.2.	Правила игры в волейбол	2	2	-	Опрос
2.	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10		10	Контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	Контрольные упражнения
2.3	Техническая подготовка	12		12	Контрольные упражнения и комбинации
2.3.1	Стойки для игры в волейбол, перемещение, выпады, правильное расположение рук, прием, подача, нападающий удар	4		4	
2.3.2	Совершенствование атакующего удара, защита мяча от блока соперника	4		4	
2.3.3	Совершенствование техники приема, подачи мяча, нападающего удара, передвижения на поле, техники игры в защите и нападении	4		4	
2.4	Тактическая подготовка	20		20	
2.4.1	Тактика игрока при игре в нападении. Правильное выполнение нападающего удара, работа кистью (нападение в разные зоны поля, пробивание блокирования)	10		10	Контрольные упражнения и комбинации
2.4.2	Тактика игрока при игре в защите. Прием мяча от блока, правильное расположение игроков на поле при сбросе/нападении мяча соперником.	10		10	Контрольные упражнения и комбинации
3.	Соревновательная подготовка	14		14	
3.1	Тренировочные игры	4		4	Разбор игр
3.2	Соревнования	8		8	Разбор игр
4.	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов
	Итого	72	6	66	

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя, день	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
1	Февраль неделя 1 день 1	Теоретическая подготовка	1	Волейбол, техника безопасности, история, правила игры.	Опрос
2	Февраль неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол, повторение атакующего удара, блока, техника игры	Контрольные упражнения
3	Февраль неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Волейбол, техника и тактика игры	Контрольные упражнения
4	Февраль неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Волейбол, совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча.	Контрольные нормативы
5	Февраль неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол, тактика игроков при нападении	Контрольные упражнения
6	Февраль неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол, тактика игроков при защите	Контрольные упражнения
7	Февраль неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол, Тактика игроков при нападении	Контрольные упражнения
8	Февраль неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игры в защите	Контрольные упражнения
9	Март неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игры при защите	Контрольные упражнения
10	Март неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении	Контрольные упражнения
11	Март неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Волейбол. Техничко-тактические действия при игре в тройках, парах.	Контрольные упражнения
12	Март неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Волейбол, тактика игроков при нападении, закрепление пройденного материала.	Контрольные упражнения
13	Март неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении, подводящие упражнения.	Контрольные упражнения
14	Март неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Повторение пройденного материала	Контрольные упражнения
15	Март Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол. Закрепление пройденного материала	Контрольные упражнения

16	Март неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Волейбол. Совершенствование пройденного материала	Контрольные упражнения
17	Апрель неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Волейбол. Совершенствование передачи , подачи мяча в парах, тройках, четверках, индивидуально. Учебная игра	Контрольные упражнения
18	Апрель неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол. Повторение пройденного материала.	Контрольные упражнения
19	Апрель неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Закрепление пройденного материала	Контрольные упражнения
20	Апрель неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Волейбол. ОФП подвижные и спортивные игры.	Контрольные упражнения
21	Апрель неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Подводящие упражнения для работы в парах, тройках, четверках.	Контрольные упражнения
22	Апрель неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Техника игры в защите и нападении.	Контрольные упражнения
23	Апрель неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, соревнования.	Контрольные упражнения
24	Апрель неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, соревнования.	Контрольные упражнения
25	Апрель Неделя 5 день 9	Практическая подготовка	1	Волейбол. Соревновательная игра.	Контрольные упражнения
26	Май Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, отработка блока и приема мяча от блока. Учебная игра	Контрольные упражнения
27	Май Неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, отработка блока и приема мяча от блока. Учебная игра	Контрольные упражнения
28	Май Неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, отработка блока и приема от блока. Учебная игра	Контрольные упражнения
29	Май Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, соревнования.	Контрольные упражнения
30	Май Неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, соревнования.	Контрольные упражнения
31	Май Неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении, подводящие упражнения.	Контрольные упражнения
32	Май Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении, подводящие упражнения.	Контрольные упражнения

33	Май Неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Учебно-тренировочная игра по волейболу	Контрольные упражнения
34	Июнь Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Учебно-тренировочная игра по волейболу	Контрольные упражнения
35	Июнь Неделя 2 день 1	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, учебная игра	Контрольные упражнения
36	Июнь Неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, товарищеская игра	Контрольные упражнения
37	Июнь Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Подводящие упражнения для работы в парах, тройках, четверках.	Контрольные упражнения
38	Июнь Неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Подводящие упражнения для работы в парах, тройках, четверках	Контрольные упражнения
39	Июнь Неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	ОФП-подвижные игры.	Контрольные упражнения
40	Июнь Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Закрепление пройденного материала	Контрольные упражнения
41	Июнь Неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Атакующий удар, подача, передача в парах, тройках., учебная игра, судейство.	Контрольные упражнения
42	Сентябрь Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Волейбол, техника безопасности, история, правила игры	Контрольные упражнения
43	Сентябрь Неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол, техника безопасности, история, правила игры	Контрольные упражнения
44	Сентябрь Неделя 1 день 3	Практическая подготовка	1	Волейбол, повторение атакующего удара, блока, техника игры	Контрольные упражнения
45	Сентябрь Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Волейбол, повторение атакующего удара, блока, техника игры	Контрольные упражнения
46	Сентябрь Неделя 2 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игры в защите. Соревновательная игра	Контрольные упражнения
47	Сентябрь Неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игры в защите. Соревновательная игра	Контрольные упражнения
48	Сентябрь Неделя 3 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игры в защите. Соревновательная игра	Контрольные упражнения
49	Сентябрь Неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Волейбол, повторение пройденного материала(игра в защите)	Контрольные упражнения

50	Сентябрь Неделя 4 день 9	Практическая подготовка	1	Волейбол, повторение пройденного материала(игра в защите)	Контрольные упражнения
51	Октябрь Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разучивание нападающего удара, правильное выполнение	Контрольные упражнения
52	октябрь Неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разучивание нападающего удара, правильное выполнение	Контрольные упражнения
53	Октябрь Неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Повторение тактики игры при нападении.	Контрольные упражнения
54	Октябрь Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Повторение тактики игры при нападении.	Контрольные упражнения
55	Октябрь Неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Техничко-тактические действия при игре в команде(прием,пас,нападение)	Контрольные упражнения
56	Октябрь Неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Техничко-тактические действия при игре в команде(прием,пас,нападение)	Контрольные упражнения
57	Октябрь Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Волейбол. Прием скидки мяча, прием мяча от блока	Контрольные упражнения
58	Октябрь Неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Волейбол. Прием скидки мяча, прием мяча от блока	Контрольные упражнения
59	Октябрь Неделя 5 день 9	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, товарищеская игра	Контрольные упражнения
60	Октябрь Неделя 5 день 10	Практическая подготовка	1	Волейбол. Разминка в парах, игровая тренировка, товарищеская игра	Контрольные упражнения
61	Ноябрь Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, учебная игра	Контрольные упражнения
62	Ноябрь Неделя1 день 2	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, учебная игра	Контрольные упражнения
63	Ноябрь Неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, товарищеская игра	Контрольные упражнения
64	Ноябрь Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Упражнения в парах, товарищеская игра	Контрольные упражнения
65	Ноябрь Неделя 3 день 5	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении, подводные упражнения.	Контрольные упражнения
66	Ноябрь Неделя 3 день 6	Практическая подготовка	1	Волейбол. Тактика игроков при игре в нападении, подводные упражнения.	Контрольные упражнения

67	Ноябрь Неделя 4 день 7	Практическая подготовка	1	Защита мяча от блока/скидки. Игра.	Контрольные упражнения
68	Ноябрь Неделя 4 день 8	Практическая подготовка	1	Защита мяча от блока/скидки. Игра.	Контрольные упражнения
69	Декабрь Неделя 1 день 1	Практическая подготовка	1	Спец.беговые упражнения, реакция на мяч (прием с нападений/подач)	Контрольные упражнения
70	Декабрь Неделя 1 день 2	Практическая подготовка	1	Спец.беговые упражнения, реакция на мяч (прием с нападений/подач)	Контрольные упражнения
71	Декабрь Неделя 2 день 3	Практическая подготовка	1	Подачи мяча по зонам на площадке. Игра.	Контрольные упражнения
72	Декабрь Неделя 2 день 4	Практическая подготовка	1	Подачи мяча по зонам на площадке. Игра.	Контрольные упражнения

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника безопасности

Теоретическое занятие.

Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований.

2. ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические занятия.

Правила игры в волейбол. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по волейболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Выполнение общеразвивающих, легкоатлетических, упражнений на кардио и выносливость, упражнений со скакалкой, утяжелителями, набивными, малыми мячами и обычными.

2.2. Специальная физическая подготовка (СПФ)

Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (Приложение 2).

Кроме этого, выполняются специфические упражнения, к примеру:

- для развития прыжковой выносливости. Упражнения с утяжелителями на ногах-прыжки на степы/высокие тумбы;
- для блокирования. Игроки выполняют прыжки вверх и вперед, тренировка в парах.
- усовершенствование атакующего удара, подачи, передачи мяча.

2.3. Техническая подготовка

Практические занятия.

Отработка техники ударов, приемов мяча. Стойки, передвижения, прием, передача, подача мяча. Отработка техники при игре при нападающем ударе. Учебная игра.

2. 4. Тактическая подготовка

2.4.1 Тактика игроков при нападении и защите

Практические занятия.

Работа в парах. Работа между собой- один набрасывает/выполняет нападающий удар, а другой выполняет прием с любой позиции. Групповые упражнения. Имитация нападающего удара/сброса мяча. Тактические действия на поле.

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Тренировочные игры.

Практические занятия.

Соревнования по физической, технической и игровой подготовке по основным правилам.

3.2 Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической и игровой подготовке.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля

Оборудование:

Секундомер

Свисток

Волейбольное поле

Сетка

Волейбольные мячи

Шведская стенка

Теннисные ракетки

Гантель в сборе (замок-гайка) металлическая вес 6 кг

Футболки

Бутылки для воды

Флаги колледжа

Древки для флагов

4.2 Методическое обеспечение Программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение техникой при игре в настольный теннис происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу: «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов, они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами, они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в настольный теннис рекомендуется проведение

«Турниров по настольному теннису». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

4.3 Методы обучения

На занятиях по настольному теннису применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.

- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.

- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения;
- эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по настольному теннису - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах являются упражнения, направленные на поддержания и повышения таких физических качеств, как реакция, координация. В течение занятия 70% времени

обучающиеся занимаются с ракеткой и шариком, 30% отводится на упражнения различного характера.

4.4. Кадровое обеспечение

Важнейшим условием реализации программы является наличие квалифицированных преподавателей по настольному теннису. Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетенцией для реализации программы имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированным социально-ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремлённость, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

4.5. Методические материалы

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис» используется специальная литература по тактике, технике, правилам соревнований по настольному теннису, техническим приемам и тактическим действиям в настольный теннис, сборник тренировочных *упражнений* и общеразвивающих упражнений. Для эффективности средств в обучении настольному теннису применяются следующие методы:

- ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Личный показ дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем и т.д. Показ чередуется с объяснениями;

- изучение приема в упрощенных условиях. Здесь используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), *двигательной наглядности* (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по шарiku, чувства шарика и ракетки, точность попадания, световая или звуковая индикация);

- изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой;

- закрепление приема в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений, специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них – элементы проблемного

обучения (постановка проблемных вопросов) и методов самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка – к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

В работе используются методические разработки по выполнению упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Методические материалы по психологической подготовке, сборники правил игры, соревнований и системы их проведения. Разработки положений о соревнованиях, подвижных и спортивных играх. Методические разработки открытых занятий, таблицы игр, тематические тесты, видеоуроки по настольному теннису.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств настольного тенниса еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике настольного тенниса. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в настольный теннис.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по настольному теннису.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты с теннисными ракетками и шариком» (передачи о стену сверху, снизу), «Пятнашки» и т. д.*. 2. Подготовительные к настольному теннису игры - в них должна быть отражена специфика настольного тенниса. 3. Учебные двухсторонние игры в настольный теннис с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«К р у т и л о в к а» Спортсмены (3—5 человек) располагаются с двух сторон стола. Если играют 5 человек, то с одной стороны стола стоят 3 игрока. Теннисисты поочередно отбивают мяч «подрезками» справа или слева — вначале с одной стороны стола, затем с другой. Для этого сразу после удара необходимо перебежать на другую сторону стола. Все игроки должны передвигаться вокруг стола только в одном направлении. Играть можно с условием, что спортсмен после 10, 15 или 20 ошибок выбывает из игры. Подачу производит игрок, допустивший ошибку. На стороне подающего должно стоять не менее двух игроков. Игра продолжается, пока не останутся два спортсмена, которые объявляются победителями.

«Гонка мячей по кругу» Участники игры встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по набивному мячу (желательно разного цвета). По сигналу каждый бросает мяч в противоположные стороны по кругу ближайшему игроку с тем же номером (т. е. через одного). Команда четных или нечетных номеров, мяч которой вернулся раньше, получает очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая больше очков, выигрывает.

«Мини-волей» (основана на игре «Волейбол»). В ней участвуют две команды по 4 человека. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мяч вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей. Игра способствует развитию чувства мяча и кисти рук при игре в настольный теннис.

Учебные игры. Игра по правилам настольного тенниса в одиночном и парном разряде. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в настольный теннис. Игры с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только простая, прием и подачи шарика через сетку без подкрутки и т. п. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для настольного тенниса более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Разучивание комбинаций для игры в нападении. 2. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 3. Передачи на удар только высокие (низкие). 4. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 5. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий. 6. Накаты шарика с постепенным наращиванием скорости ударов.

Примерные задания при подачах: 1. Передача с подкруткой шарика на слабого игрока играющего в паре. 2. подача в центр и край стола в уязвимые места противника. 3. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 4. подача в таком направлении, чтобы соперник вынужден был поднять шарик высоко над сеткой для завершающего атакующего удара.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. Чередовать удары с обманами. 2. Нападать в незащищенном направлении. 3. Чередовать удары на силу с «накатами» по средним, дальним и ближним зонам. 4. Стойки и передвижения с выпадами для атакующих ударов.

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать шарик только снизу. 2. Оставаться только в нападении 3. Оставаться только в защите. 4. При высоких передачах наносить атакующий удар.

5. При закрученных подачах отбивать шарик в противоположную сторону. 6. Накат шарика с низу и сверху сопернику, отбитие шарика с подрезкой под шарик.

5. Список литературы:

1. Аджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма – М.: Знание, 2002.– 176 с.
2. Амелин А. Н., Пашнин В. А. Настольный теннис. изд. 2-е, доп.– Физкультура и спорт, 1985.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.
5. Беляев А.В. Настольный теннис. - М.: Физкультура, образование, наука Планета, 2015.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса. М.: ФиС, 1989.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./ Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2014. - 520 с.
- 8.«Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011.
- 9.Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
10. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2004 г.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

Интернет- ресурсы:
https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637
<http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>

6. Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий контроль – это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие

принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся

за _____ учебный год

Название объединения (вид спорта): «Настольный теннис»

Дата проведения «_____» _____ 20____ г.

Форма проведения

Форма оценки результатов (интегральная): результат / общий уровень (в - высокий, с - средний, н- низкий)

Специализация и направленность		Вид упражнения		15-17лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
ОФП	Скоростно-силовая	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
	Скоростно-силовая	4	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10
СФП	Скоростно-силовая	7	Поддачи шарика на точность и время(м)-сумма ударов	10	12	14
	Прыгучесть	8	Прыжки через планку, методом перешагивания	1.10	1.20	1.30
Техническая подготовка		9	Атакующие удары через сетку на точность по зонам (м)	6	8	10
		10	Прием и передача шарика теннисной ракеткой (кол-во раз)	40	50	60
		11	Жонглирование шарика (раз)	50	66	80
		12	Учебная игра соблюдением правил	Демонстрация игры		

№	Ф.И.О.	Полных лет	Прыжки через планку	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Атакующий удар	Прием и передача мяча	Прыжок в длину места(см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Подача шарика (м)-сумма ударов	Учебная игра	Жонглирование шариком стенисной ракеткой (раз)	Итоговый уровень
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

_____/_____
подпись Ф.И.О. преподавателя

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой;
- упражнение с теннисной ракеткой и шариком.

2) Упражнения для развития прыгучести:

- подвижные игры;
- эстафеты с элементами теннисной ракетки и шарика;
- прыжки через планку методом перешагивания.
- прыжковые упражнения с теннисными шариками.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- эстафетный бег;
- переменный бег;
- игра по упрощенным правилам в парном и одиночном разрядах.

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- челночный бег;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- эстафеты с жонглированием теннисной ракеткой и шариком;
- упражнения броска над волейбольной сеткой малого мяча;
- упражнения с теннисными ракетками и шариками в парах

Исаев
а Е.И.

Подписано
цифровой
подписью:
Исаева Е.И.
Дата: 2025.03.31
16:26:42 +07'00'