

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

ГАПОУ «РЫБНО-СЛОБОДСКИЙ АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

М.Г. Маннанов

«12» 01 2023г.



Рабочая программа

Дополнительная образовательная программа
«Волейбол»

Автор программы:
педагог дополнительного
образования ГадеевР.Р.

пгт. Рыбная Слобода

2023 г.

Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
.....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
.....	7
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
.....	9
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
.....	14
6. ЛИТЕРАТУРА	
.....	15

1. Паспорт программы дополнительного образования

1.	Полное название программы	Волейбол
2.	Направленность программы дополнительного образования	Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. -физкультурно-спортивной направленностью; -направленностью на реализацию принципа вариативности -направленностью на реализацию принципа сообразности и достаточности определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности. -направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса

3.	Новизна программы дополнительного образования	Новизна программы заключается: в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.
4.	Актуальность программы дополнительного образования	Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.
5.	Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования	Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. Учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, соблюдение единства педагогических требований.
6.	Цель программы дополнительного образования	Заключается в содействии физическому развитию обучающихся, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

7.	Задачи программы дополнительного образования	Образовательная: - освоить технику игры в волейбол; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте Развивающая: развитие у обучающихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями; Воспитательная: - подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов; - воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям; - воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
8.	Отличительные особенности программы дополнительного образования	• Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; • Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий; • Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

		В структуру программы входят 2 образовательных блока: (теория, практика). Теоретический блок включает: История волейбола. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим. Практический блок включает: учебно-тренировочные занятия, соревнования.
9.	Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.	В секции «Волейбол» принимаются все желающие обучающиеся, не имеющие противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся составляет 15 человек в одной группе.
10.	Сроки реализации программы	Данная программа рассчитана на 1 учебный год.
11.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году	Обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
12.	Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования	Формы подведения итогов: Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях внутри техникума. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы, участие в соревнованиях между СУЗов согласно календарного плана.

2. Учебный план программы дополнительного образования

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Техническая подготовка	126	0	126	Техника упражнений
2.	Теория	4	4	0	Устный ответ
3.	ИТОГО	130	4	126	

3. Содержание программы дополнительного образования

№	Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1.	Техническая подготовка	• Техника передвижения игрока. • Передача сверху двумя руками над собой • Передача сверху двумя руками в парах. • Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. • Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. • Прием мяча снизу двумя руками над собой. • Прием мяча снизу двумя руками в парах. • Нижняя прямая подача. • Нижняя боковая подача. • Верхняя прямая подача. • Прием мяча снизу двумя руками после подачи. • Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	126	4

		☐ Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. ☐ Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. ☐ Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. ☐ Нападающий удар после передачи партнера. ☐ Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. ☐ Учебно-тренировочная игра с заданиями. ☐ Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. ☐ Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). ☐ Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. ☐ Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). ☐ Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. ☐ Нижняя прямая подача на точность. ☐ Нижняя боковая подача на точность. ☐ Верхняя подача на точность. ☐ Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. ☐ Нападающий удар из зон		
--	--	---	--	--

		4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1. • Одиночное блокирование прямого нападающего удара • Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. • Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 • Тактика нападения: индивидуальные действия. • Тактика нападения: групповые действия. • Тактика нападения: командные действия. • Тактика защиты: групповые действия. • Тактика защиты: командные действия. • Учебно-тренировочная игра с заданиями. • Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство. • Инструкторская и судейская практика • Судейская практика.		
2.	Теория	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Основные правила игры в волейбол.	4	5
ИТОГО			130	

4. Календарно-тематический план программы дополнительного образования

№ п/п	Дата	Время	Место	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	29.10	14:00	Спорт. Зал	Теория	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	2

2.	3.11	14:00	Спорт. Зал	Теория	Основные правила игры в волейбол.	2
3.	5.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Техника передвижения игрока.	2
4.	10.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под-ка	Передача сверху двумя руками над собой	2
5.	12.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками над собой.	2
6.	17.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача сверху двумя руками в парах.	2
7.	19.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2
8.	24.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2
9.	26.11	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
10.	1.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
11.	3.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2
12.	8.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	2
13.	10.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2
14.	15.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2

15.	17.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача.	2
16.	22.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача.	2
17.	24.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя прямая подача.	2
18.	29.12	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2
19.	12.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2
20.	14.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2
21.	19.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2

22.	21.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2
23.	26.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2
24.	28.01	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2
25.	2.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	2
26.	4.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар после передачи партнера.	2
27.	9.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2
28.	11.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2

29.	16.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
30.	18.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2
31.	25.02	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2
32.	2.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	2
33.	4.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2
34.	9.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2
35.	11.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2

36.	16.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя прямая подача на точность.	2
37.	18.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нижняя боковая подача на точность.	2
38.	23.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Верхняя подача на точность.	2
39.	25.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	2
40.	30.03	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	2
41.	1.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	2
42.	6.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1	2

43.	8.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара	2
44.	13.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2
45.	15.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2
46.	20.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2	2
47.	22.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2
48.	27.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2
49.	29.04	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	2
50.	4.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: групповые действия.	2
51.	6.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	2
52.	11.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: командные действия.	2
53.	13.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2
54.	18.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2
55.	20.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	2
56.	25.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	2
57.	27.05	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: групповые действия.	2
58.	1.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	2
59.	3.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	2
60.	8.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Тактика защиты: командные действия.	2

61.	10.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
62.	15.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
63.	17.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
64.	22.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
65.	24.06	14:00	Спорт. Зал	Технич. Под	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2

5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования.

Реализация программы требует наличия спортивного зала. Сетка волейбольная. Стойки волейбольные. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов. Гимнастические скамейки. Гимнастические маты. Скакалки. Мячи набивные (масса 1 кг). Резиновые амортизаторы. Гантели различной тяжести. Мячи волейбольные. Рулетка. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям студентов; его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы. Все объекты, которые используются при проведении занятий, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

6. Литература

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.