

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

директор
ГБПОУ «ЧХТТ»

_____ Е.В. Первухина
01.09.2020г..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 16 -17 лет Срок
обучения: 1 год

Подготовил:
Педагог дополнительного образования
Илясов А.Н.

Чапаевск, 2020

Краткая аннотация

Образовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности создана с целью обеспечения в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития, обучающихся средних и старших классов, для культивирования одноименного вида спорта, с целью сделать волейбол профилирующей игрой, предметом дополнительного образования и носит ознакомительный уровень. Исходные позиции программы:

- срок реализации 1 года (учебный год равен 36 неделям);
- по уровню содержания является ознакомительной;
- учебная нагрузка 126 часов в год (3,5 часа два раза в неделю);
- возраст обучающихся 16-17 лет;
- принцип набора в секцию – свободный, необходим медицинский допуск к занятиям и сформированный интерес к игре;
- количество обучающихся в группах не менее 15 человек.

По степени авторского вклада она является модифицированной, так как создана на основе программы Банников А. М., Костюков В. В. Волейбол (тренировка, техника, тактика) – Краснодар, 2001. Настоящая программа предполагает более длительный срок реализации, то есть изменены временные параметры.

Пояснительная записка

Волейбол – олимпийский, перспективный, развивающийся, динамичный вид спорта, представляющий массовый интерес обучающихся.

Занятия волейболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнения задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика упражнений положительно влияет на подвижность суставов, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «волейбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в том, что по своему воздействию волейбол как спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Волейбол следует рассматривать как активное средство физического воспитания, влияющая на развитие интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности.

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.),

воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол содержит в себе неисчерпаемые возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей деятельности, воспитание чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческих отношений к деятельности.

Новизна программы в том, что она разработана с учетом современных тенденций и образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направлений, в том числе использование в физкультурно-спортивной программе при освоении технико-тактического материала.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитывается ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе

В процессе реализации программы «волейбол» проводятся мультимедиа-занятия по «всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используется игровой

процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, профессионального отношения к деятельности.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- нравственное воспитание подростков, формирование у них понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических сведений о физической культуре и спорте.

Цель программы: физическое воспитание обучающихся, развитие их мотивации к познанию и творчеству посредством волейбола.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам игры в волейбол, судейской и инструкторской практике данной игры;
- дать знания о способах общей физической подготовки; развитие силы, гибкости, ловкости, выносливости

Воспитательные:

- сформировать коллективистские навыки;
- воспитать организованность, дисциплину, волю.

Развивающие:

- способствовать общему физическому и духовному развитию;
- развить острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 16-17 лет

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование. Ребенок младшего школьного возраста начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным.

Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго контролировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности. На занятиях по программе

волейбол подача нового материала чередуется с товарищескими играми с другими командами и участиями в соревнованиях.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год объем 128 часов 3 модуля каждый).

Формы обучения

- занятие;
- лекция;
- экскурсия;
- практическая работа;
- защита проекта.

Формы организации деятельности: групповая.

Наполняемость учебных групп составляет 15-20 человек.

- **Планируемые результат: гражданская идентичность обучающихся**
 - чувство любви к родной стране,
 - положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и стремление преодолевать возникающие затруднения;
 - наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материально-духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
 - начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и одновременно, как общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстника.

Метапредметные. Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения
- прогнозировать результат,

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищем и родителей
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, и родителей.
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы и спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Модуль «ознакомительный»	12	3	9
2	Модуль «развитие двигательных способностей»	98	35	63
3	Модуль “Закрепление практических навыков”	16	1	15
ИТОГО		126	6	120

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года и следующие: методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, практика не отдельных теоритических заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля **оценивание** знаний проводится посредством товарищеских игр, соревнований с судейством.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование.
- наблюдение.
- анкетирование,
- выполнение теоретических заданий,
- тестирование.
- участие в соревнованиях в течение года.

Модуль «ознакомительный»

Цель; знать и соблюдать правила соревнований.

Задачи: Обучающие: Обучать правлам игры

2.правила игры. Умение судить игры по волейболу •

Развивающие:

- развитие интерес к волейболу;
- « развитие гражданского самосознания.

Воспитательны е:

- воспитание чувства коллективизма:
- формирование уважения к собственной семье.

Предметные ожидаемые результаты

- Обучающийся должен знать:
 - правила игры
 - Правила техники безопасности
- Обучающийся должен уметь

Играть в волейбол

Судить игры по всем правилам игры в волейбол

Обучающийся должен приобрести навык:

- Самостоятельно замечать технические и тактические ошибки и устранять их

Самостоятельно наблюдать за своим физическим состоянием.

Проводить самоанализ игры и тренировок.

Учебно-тематический план

Дата	Тема занятий	Форма занятий	Количество часов	Форма контроля
1	Модуль «ознакомительный»	Вводный	12	Текущий
	1. Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности во время проведения соревнований.	Теория	3	Текущий
	2. Разучивание правил игры в волейбол. Умение судить игры по волейболу.	Практика	5	Текущий
	3. Правила игры. Умение судить игры по волейболу	Практика	4	Текущий
2	Модуль «развитие двигательных способностей»			
	4: Бег по прямой с изменением направления, бег спиной вперед	Практика	1	Текущий
	5: Бег по прямой с изменением направления, спиной вперед	Практика	1	Текущий
	6: Бег по прямой с изменением направления, бег спиной вперед	Практика	1	Текущий
	7: Бег по прямой с изменением направления.	Практика	1	Текущий
	8. Упражнение на прыгучесть	Практика	1	Текущий
	9. Упражнение со скакалкой	Практика	2	Текущий
	10. прыжки через барьеры	Практика	1	Текущий
	11. Остановка прыжком и шагом, поворот назади стоящей ноге.	Практика	1	Текущий
	12. Остановка прыжком и шагом, поворот назади стоящей ноге.	Практика	2	Текущий
	13. Остановка прыжком и шагом, поворот назади стоящей ноге.	Практика	1	Текущий
	14. Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	Текущий
	15. Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	Текущий
	16. Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	Текущий
	17. Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	Текущий
	18. Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	Текущий

	19.Передвижение приставным шагом в стороны	Практика	1	
	20.Прыжки через препятствие	Практика	1	Текущий
	21.Прыжки через препятствие	Практика	1	Текущий
	22.Прыжки через препятствие	Практика	1	Текущий
	23.Бег по прямой с изменением направления движения.	Практика	1	Текущий
	36.Тестирование	Практика	1	Текущий
	Техническая подготовка. Разбор техники выполняемых упражнений	Теория	1	
	2.Техническая подготовка: Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с отскока. Ловля высоколетящего мяча.	Практика	1	Текущий
	3.техническая подготовка: Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите.	Практика	1	Текущий
	4.Ловля катящегося мяча на месте и в движении.	Практика	1	Текущий
	5.Ловля катящегося мяча на месте и в движении.	Практика	1	Текущий
	6.Ловля катящегося мяча на месте и в движении.	Практика	1	Текущий
	7. Прием мяча снизу двумя руками	Практика	1	Текущий
	8. Прием мяча снизу двумя руками	Практика	2	Текущий
	9. Прием мяча снизу двумя руками	Практика	2	Текущий
	10. Прием мяча снизу двумя руками	Практика	2	Текущий
	11. Прием мяча снизу одной рукой. Блокирование. Техника игры нападения. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	12. Прием мяча снизу одной рукой. Блокирование. Техника игры нападения. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	13. Прием мяча снизу одной рукой. Блокирование. Техника игры нападения. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападения	Практика	2	Текущий

	14. Прием мяча снизу одной рукой. Блокирование. Техника игры нападения. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	15. Прием мяча снизу одной рукой. Блокирование. Техника игры нападения. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	16. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	17 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	18 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	19 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	20 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение. Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	21 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, напа Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	22 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий

	23 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	2	Текущий
	24 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	1	Текущий
	24 Сочетание способов передвижения с тех. приемами, блокирование игроков, нападение.	Практика	1	Текущий
3	25.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите	Теория	2	Текущий
3.1	26.Выбор места передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите»	Теория	1	Текущий
	27.Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите	Теория	1	Текущий
	28.Выбор места Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	29. Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	30.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий

	31.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	32.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	33.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	34.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	35.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	36.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	37.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	38.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	39.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий

	40.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	41.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	42.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	43.Выбор места подачи. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара.	Теория	1	Текущий
	44.Умение ставить одиночны блок. Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи. Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	45.Умение ставить одиночны блок. Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи. Групповые действия в нападении	Теория	2	Текущий
	46.Умение ставить одиночны блок. Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи. Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	47.Умение ставить одиночны блок. Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи. Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий

	48.Умение ставить одиночны блок. Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи. Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	49.Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	50.Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	25.Групповые действия в нападении	Теория	1	Текущий
	51.Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи.	Теория	1	Текущий
	52.Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи.	Теория	1	Текущий
	53.Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи.	Теория	1	Текущий
	54.Умение бить точно в площадку. Принимать мяч после подачи.	Теория	1	Текущий

	55 .тестирование	Теория	1	Контрольный
	Модуль “Закрепление практических навыков”		16	Выполнение тактических и технических навыков в игре волейбол
	1.Соревнования	Теория	3	Текущий
	2.Учебные игры	Практика	3	Текущий
	3.Тренировочные игры	Практика	5	Текущий
	4.Товарищеские игры	Практика	5	Текущий

Содержание программы модулей

Тема 1. Вводное занятие: провести с детьми инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировки а так же во время проведения соревнований.

Теория: Познакомиться с новыми членами команды, рассказать про правила игры в волейбол. Поставить цели и задачи на сезон.

Практика: Рассказать и показать основные стойки и передвижения волейболистов на площадке.

Теория: рассказать про технико-тактические действия игроков на площадке. Ознакомить детей с ОФП и с СФП.

Практика: Выполнение ОФП и СФП направленных на развитие физических качеств.

Теория: Рассказать про тактику игры про систему защиты и нападения.

Практика: Пробовать реализовывать на практике все тактические которые проходили в теории

Список литературы

- 1 А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; Москва, 2011. - 176с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
- 3 Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
- 4 Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009-476с
5. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. – 184