

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРБИТСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Разработчик: Попова Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования

Ирбит, 2023

Рабочая программа кружковой работы «ВОЛЕЙБОЛ» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Ирбитский политехникум», юридический адрес: Свердловская область, г. Ирбит, ул. Южная, 12. тел. 8(343 55) 6-73-00

Разработчик (и):

Разработчик: Попова Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по СПР и П

Ляшкевич М.В.

« 1 » 09 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИПТ

Артемьева Т.А.

« 1 » 09 2013 г.



Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ».....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ	6
2.1. Объем работы	6
2.2 Тематический план кружковой работы «Пресс-центр» по программе дополнительного образования.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КРУЖКА/СЕКЦИИ	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ СЕКЦИИ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 14-20 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности студента посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИИ

2.1. Объем работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
часы теории	4
практические занятия	140

2.2 Тематический план кружковой работы «Пресс-центр» по программе дополнительного образования

№	Название тем		
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	2
2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	4
3	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	6
4	Правила игры.	1	7
5	Правила игры.	1	8
6	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	10

7	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	11
8	Верхняя прямая передача мяча в парах.	1	12
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	14
10	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	15
11	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	16
12	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	18
13	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	19
14	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	1	20
15	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	22
16	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	23
17	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	24
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	26
19	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	27
20	Совершенствование верхней прямой передачи.	1	28
21	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	30
22- 23	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	31
24- 25	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	32
26	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	34

27	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1	35
28	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	1	36
29	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	37
30	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	38
31	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	1	39
32	Правила игры в волейбол.	1	40
33	Передвижение в стойке в волейболе.	1	41
34	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	42
35	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	43
36	Правила игры в волейбол.	1	44
37	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	45
38	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	47
39	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	1	48
40	Передача мяча в парах в тройках	1	49
41	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	51
42	Верхняя прямая подача.	1	52
43-	Нижняя подача в волейболе.	1	53

44			
45- 46	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	55
47- 48	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	57
49- 50	Верхняя прямая подача.	1	58
51- 52	Нижняя подача в волейболе.	1	59
64- 65	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	60
66- 67	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	61
68	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	63
69	Закрепление навыков игры волейбол	1	64
70	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1	65
71	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	67
72	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	69
73	Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	71

74	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	73
75	Закрепление навыков игры волейбол	1	74
76	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	1	75
77	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	77
78	Закрепление навыков подачи	1	78
79	Закрепление навыков подачи	1	79
80	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	81
81	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	82
82	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	1	83
83	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	85
84	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	86
85	Обучение приему мяча в парах или тройках	1	87
86	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	89
87	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	90
88	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	91
89	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	93
90	Закрепление техники прямой нижней и верхней	1	94

	подачи.		
91	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	1	95
92	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	97
93	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	98
94	Закрепление приема мяча сверху в парах	1	99
95	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	101
96	Закрепление навыков игры волейбол	1	102
97	Закрепление навыков игры волейбол	1	103
98	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	105
99	Закрепление навыков игры волейбол	1	106
100	Закрепление навыков игры волейбол	1	107
101	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	109
102	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	110
103	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	111
104	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	113
105	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1	114
106	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на	1	115

	месте без мяча.		
107	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	117
108	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	118
109- 112	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	119
113- 118	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	121
119- 123	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	122
124- 129	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	123
131- 132	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	125
133- 136	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	126
137	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1	127
138	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	129
139	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	131
140	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	133
141	Учебно-тренировочная игра в волейбол	3	136

142	Учебно-тренировочная игра в волейбол	3	139
143	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	4	143
144	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КРУЖКА/СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для большой сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (5-7 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тема программы	Форма организации	Методы и приёмы	Дидактический материал,	Вид и форма контроля,
----------------	-------------------	-----------------	-------------------------	-----------------------

	и проведения занятия	организации учебно-воспитательного процесса	техническое оснащение занятий	форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный, показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		тренировки, наглядный показ педагогом.		
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальн ая, индивидуальн о – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактически е карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточн ый тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактически е карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточн ый отбор, соревнование

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая	3	3	3	4

	по зонам; 16-17 лет- в прыжке				
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2