

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
 В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016г.



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОЛЕЙБОЛ**

Иркутск
2016

Рекомендовано к использованию в качестве
внутреннего документа ГАПОУ ИО ИТАМ:
Педагогическим советом (Протокол №1 от
30.08.2017)

Дата введения в действие 1 сентября 2016года,
приказ директора ГАПОУ ИО ИТАМ от
30.08.2016г от № 02-1/178.

Разработчик: Грибоев Михаил Устинович

Согласовано:

Заместитель директора по ВР



Л.П. Воронина

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к программе дополнительного образования (далее - ДПО) «Волейбол»	4
Учебный план программы дополнительного образования «Волейбол».....	5
Календарно – учебный график программы дополнительного образования «Волейбол».....	5
Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол».....	6
Фонды оценочных средств программы дополнительного образования «Волейбол»	

Пояснительная записка

1.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Программа дополнительного образования спортивной секции волейбол построена на основе комплексной типовой программы физического воспитания под редакцией В.И. Лях, Москва, Просвещение. 2009 г.

Занятия волейболом предъявляют высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапное и быстрое передвижение, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определённых их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приёмами техники игры и тактическими взаимодействиями. В подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В юношеском возрасте, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Программой предусмотрена реализация личностных особенностей занимающихся, их индивидуального развития. Возрастной ценз обучающихся от 16 до 20 лет.

Программа реализуется в течение всего периода обучения: 2 года.

Плановая тренировочная нагрузка рассчитана на 3 разовое занятие по 2 академических часа в неделю, на весь период обучения и составляет 240 часов в год.

Основной деятельностью занимающихся является практические занятия, состоящие из освоения основ техники игры, отработки отдельных элементов, учебно-тренировочных игр, спортивных соревнований различного уровня.

Выполнение необходимых приёмов игры возможно лишь при условии совершенного овладения их техникой. Особенностью волейбола является то, что не один приём нельзя выполнить изолированно, так как он связан с другими приёмами, выполняемыми партнёрами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две основные части: техника игры в нападении и техника игры в защите, их тактическим соединениям.

Для волейбола характерна высокая интеллектуальная и эмоциональная насыщенность. Самообладание и психологическая устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движения. Волевые качества волейболиста проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

В процессе реализации программы решаются общие задачи:

- Формирование осознанной потребности к занятиям в секции
- Улучшения навыков и умения
- Развитие двигательных способностей и физических качеств
- Улучшение состояния здоровья

- Обучение основам самоконтроля
- Формирование навыков индивидуальной работы

Оценка результатов освоения программы производится по участию обучающихся в соревнованиях различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Общие понятия волейбола	10	2	8
2	Техника и тактика игра	230	4	226
	Итого	240	6	234

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года

Начало занятий – 1 сентября;

Окончание – 30 июня.

Продолжительность учебного года – 40 недель.

2. Распределение учебной нагрузки в неделях:

Год обучения	Распределение по неделям				
	Учебная нагрузка 1 полугодия	Каникулы	Учебная нагрузка 2 полугодия	Каникулы	Всего
1	17	2	23	10	52
2	17	2	23	10	52

3. Продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором ГАПОУ ИО ИТАМ.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
_____ В.В. Зяблова

Приказ № _____
от « _____ » _____ 2015 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
ВОЛЕЙБОЛ

Иркутск
2015

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

1.1. Организационно-педагогические основы обучения

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки студентов. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у студентов:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

В ходе изучения данной программы по волейболу студенты приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры, физических качеств волейболиста.

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы студент **должен уметь:**

- выполнять прием мяча сверху, снизу;
- выполнять подачу различными способами;
- выполнять одиночное и командное блокирование;
- выполнять наподдающий удар в разные точки площадки;
- выполнять передачу мяча связующим игроком;
- играть в защите.

должен знать:

- правила игры;
- тактику взаимодействия с партерами.

должен обладать общими компетенциями:

- Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем (ОК.2)
- Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы (ОК 3).
- Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами (ОК 6).

1.3. Количество часов на освоение программы секции:

максимальной учебной нагрузки студента 240 часов, в том числе:

- теоретических занятий – 6 часа;
- практических занятий – 234 часов.

Занятия проводятся 6 часов в неделю.

2.2. Тематический план и содержание спортивной секции

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала	Объем часов	Форма занятий	Вид контроля	ОК
1	2	3	4	5	6	7
РАЗДЕЛ 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА						
Основы волейбола	Содержание учебного материала		10			
	1 2	Введение Общие понятия о волейболе. Правила волейбола. Техника безопасности. Сборные команды России по волейболу (мужская и женская, их участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира)	2	Изучение нового материала	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	3 4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Передачи в парах, тройках. Учебная игра.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	5 6	ОРУ. Передача мяча «сверху» - «снизу». Подачи верхняя, нижняя.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	7 8 9 10	ОРУ. Выпрыгивание с места, 2-3 шагов. Передача мяча «сверху» - «снизу». Учебная игра.	4	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
Перечень средств обучения и воспитания Мячи волейбольные, сетки волейбольные, гантели, штанги, скакалки, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические.						
РАЗДЕЛ 2 ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРА						
Тема 2.1 Основы техники и тактики волейбола	Содержание учебного материала		26			
	11 12	ОРУ. Многоскоки через гимнастическую скамью. Передача мяча «сверху» - «снизу». Подачи верхняя, боковая.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	13 14	ОРУ. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Отработка передачи. Учебная игра.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6

15 16	ОРУ. Подвижные игры. Отработка мяча стоя, сидя. Удары сверху у стены.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
17 18	ОРУ. Передачи - прием в парах, кругу. Поддачи верхняя, прямая. Учебная игра	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
19 20	ОРУ. Передачи «сверху» на точность в баскетбольную корзину. Удары у стены. Командные действия	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
21 22	ОРУ. Передача мяча «сверху» - «снизу». Подача мяча, расстановка игроков по номерам.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
23 24	ОРУ. Отработка ударов у стены, в парах. Развитие координации, прыгучести. Подвижные игры.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
25 26	ОРУ. Передачи в парах баскетбольным мячом. Учебная игра	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
27 28	ОРУ. Отработка подачи мяча верхней прямой. Учебная игра.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
29 30	ОРУ. Отработка паса «сверху» на точность. Учебная игра.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
31 32	Разминка волейболиста. Игры по упрощенным правилам.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
33 34	Разминка волейболиста. Игра с большим набором правил.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
35 36	Разминка волейболиста. Игра с набором основных правил. Судейство.	2	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6

Перечень средств обучения и воспитания						
Мячи волейбольные, сетки волейбольные, гантели, штанги, скакалки, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические.						
Тема 1.3 Спортивные соревнования	Содержание учебного материала		109			
	37 – 48	Разминка волейболиста. Учебная игра	12	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	49-60	Разминка волейболиста. Специальные прыжковые упражнения. Расстановка игроков при игре в защите. Учебная игра.	12	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	61-72	Разминка волейболиста. Блокирование, нападающий удар в процессе игры. Подача на точность. Учебная игра.	12	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	73-84	Разминка волейболиста. Специальные упражнения, бег с отягощением, выпрыгивание со штангой, прыжки через гимнастическую скамью. Учебная игра.	12	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	85-96	Разминка волейболиста. Совершенствование подачи, силовая подача. Учебная игра.	12	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	97-120	Разминка волейболиста. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	24	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	121-170	Разминка волейболиста. Соревнования по волейболу по правилам. Судейство.	50	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
	171-240	Разминка волейболиста. Соревнования.	50	Практические занятия	Наблюдение	ОК2 ОК3 ОК6
Перечень средств обучения и воспитания						
Мячи волейбольные, сетки волейбольные, гантели, штанги, скакалки, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические.						
		<i>Всего по программе</i>	<i>240</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Волейбольные сетки – 2 шт.
- Тренажерный зал с набором тренажерных устройств. Штанги разного веса
- Мячи баскетбольные – 5 шт.
- Свистки судейские
- Секундомер – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001
(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

6. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	Показатель		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ АВИАСТРОЕНИЯ И МАТЕРИАЛООБРАБОТКИ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ ИО ИТАМ
В.В. Зяблова
Приказ № 02-1/178 от 30.08.2016г

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОЛЕЙБОЛ**

Иркутск
2016

Оценивание проходит в форме зачета.

Время выполнения 45 минут.

Задания по волейболу:

1. Поддача мяча любым способом.
2. Передача мяча «верхняя», «нижняя» в парах.
3. Передача мяча над собой

Задания по волейболу:

1. Поддача мяча.
2. Верхняя передача над собой.

Условия

Время выполнения задания –45 минут

Оборудование:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный;
- секундомеры.

Литература для обучающихся:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2008. – № 1. – С. 23–26.
1. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков //

Критерии оценки

Количество баллов	Оценка
9-10	зачёт
Менее 5	Не зачёт