

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»



Утверждаю:
Директор
А. Н. Козлов

«12» августа 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ (девушки)»**

Екатеринбург 2018

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол (девушки) »

направлена на содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся: достижению стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности, достижения спортивных показателей; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих оптимальным уровнем командной игровой подготовки.

Разработчики:

1. Руководитель физического воспитания ГБПОУ СО «Екатеринбургский политехникум»
Кулинич Михаил Геннадьевич
2. Преподаватель физической культуры Терехина Людмила Ивановна

Рекомендована к изданию методическим советом Екатеринбургского политехникума 28.08.18 г., протокол № 1

СОДЕЖАНИЕ

Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)»	4
Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)»	7
Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)»	11
Организация самостоятельной работы и контрольно-оценочной деятельности дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)»	14

1.1. Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)»

1.2. Область применения программы:

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол (девушки)» не являются частью профессиональных образовательных программ СПО. Разработана для организации внеурочной занятости обучающихся на основе свободного выбора и направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся техникума; организацию внеурочной занятости, пропаганду игровых видов спорта, формирование сборной команды техникума по волейболу и участие в соревнованиях различного уровня.

1.3. Место физкультурно-спортивной секции в структуре учебно-воспитательного процесса:

Данная программа относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности и направлена на формирование здорового образа жизни, пропаганду игровых видов спорта, формирование умения работать в коллективе, самостоятельно определять задачи личностного развития, брать на себя ответственность за действия членов команды, принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

1.4. Цели и задачи программы

Цель:

Организация внеурочной занятости обучающихся техникума.

Подготовка юных баскетболистов оптимального уровня, готовых к социально значимым видам деятельности.

Формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях, товарищеских турнирах по баскетболу.

Задачи:

1. Достижение стабильного уровня индивидуального мастерства и успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Достижение спортивных показателей.
2. Содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
3. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов для участия в товарищеских играх и соревнованиях.

Команда набирается по гендерному признаку. На протяжении всего периода обучения в техникуме обучающиеся могут обучаться в секции независимо от возраста, по личному желанию, по состоянию здоровья.

В результате освоения программы обучающийся:

на аудиторных занятиях изучают учебный материал по теории игры.

на практических занятиях обучающиеся овладевают умениями общей и специальной физической подготовки, техникой и тактикой игры в волейбол. Особое внимание уделяется отработке взаимодействия в команде.

Самостоятельные занятия способствуют изучению учебного материала, а также предусматривают участие в соревнованиях.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающийся:

должен знать и уметь:

содержание спортивной игры «Волейбол (девушки)»;

технику элементов волейбола, изучаемых в процессе учебных занятий, технику нападения, технику ведения мяча, технику перехватов, технику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;

стойки и перемещения.

1 этап: предусматривает формирование интереса к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

2 этап: посвящен тактико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ тактики и техники, воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

3 этап: направлен на технико-тактическую физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (разыгрывающий, центровой, нападающий), отрабатывается в учебно-тренировочных группах подготовки сборной командой (углубленные тренировки) к соревнованиям.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ (девушки)»**

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	144

2.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел I. Теоретическая подготовка (на весь период обучения)				
Введение	Содержание		2 2 2 2 2 2	2
	1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.		
	2.	Социальное значение спорта		
	3	Сведения о строении и функций организма		
	4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
	5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		
	6.	Правила игры в баскетбол, мини-футбол, волейбол		
	7.	Оборудование и инвентарь		
	8.	Основные правила игры, разработанные Уильям Дж. Морганом. Распространение игры по странам мира. Характеристика волейбола на современном уровне		
	9.	Основы техники и тактики игры		
1. Основные понятия техники и тактики игры. Классификация приемов	Содержание		2	2
	1.	Действия защитника против игрока без мяча и против игрока, владеющего мячом.		
	Практические работы:		2	
Действия игрока в процессе игры				
2.Общеразвивающие	Практические работы		2 2	
	Упражнения для развития гибкости			
	• стоя на коленях, выполнить обратную передачу на расстоянии 3-4 м. партнёру • стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. • Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения			
	Практические работы		2	
	Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			

	• сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе • круговые движения кистями • отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой	2	
	• в упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе • ходьба на руках, ноги поддерживает партнер • упражнения с гантелями, с кистевым эспандером • сжатие теннисного (резинового) мяча • передача набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя • многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, под правым (левым) плечом(особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами)	2	
	• передачи и бросок набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование)	2	
	многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность	2	
	Практические работы		
	<u>Упражнения для воспитания скоросно -силовых качеств:</u>		
	- прыжки одиночные и серийные толчком одной и двумя ногами с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов	2	
	-выпрыгивание, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения и с отягощением	2	
	-упражнения с отягощением		
	- упражнения с набивными мячами	2	
	- передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках		
	подвижные игры «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки»		
	- упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания (серия 2*10), выпрыгивание из полуприседа (серия 2*10), подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин)	2	
	- упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз); выпрыгивание из полуприседа (10-15 раз); из положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (серия по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.)	2	
	Практические работы		
	<u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u>		
	-беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности	2	

	- игровые упражнения 2*2, 3*3 - многократно повторяемые упражнения в технике и тактике игры (прессинг, стремительное нападение) - двухсторонняя тренировочная игра		2	
	Практические работы		2 2 2	
	<u>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:</u> - сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе - круговые движения кистями - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя одновременно и попеременно правой и левой рукой - в упоре лёжа передвижения на руках по кругу, носки ног вместе - ходьба на руках, ноги поддерживает партнёр - упражнения с гантелями, с кистевым эспандером - сжимание теннисного (резинового) мяча			
	Практические работы			
	Стойки и перемещения игрока. Двухсторонняя игра в волейбол. Нижняя передача мяча на месте, после перемещений в падениях. Двухсторонняя игра в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.			
4. Техника перемещений в нападении	Содержание		2 2	2
	1.	Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки. - стойка баскетболиста - бег - прыжки - остановки - повороты		
	2.	Сочетание изученных действий.		
5. Техника владения мячом	Содержание		2	2
	1.	Ловля и передача: - мяча двумя и одной рукой		

		- передача мяча от груди двумя руками - ловля и передача мяча одной рукой - передача мяча одной рукой от плеча - ловля мяча с полукоскока - ловля и передача мяча в движении - передача мяча после ведения	2	
	Практические работы:		2	
	Разучивание и совершенствование их на месте в движении, в прыжке, в сочетании с другими приёмами			
6. Техника ведения мяча	Содержание			
	Практические работы			
	1.	Ведение мяча с места двумя и одной рукой.: - ведение мяча с низким отскоком - ведение мяча с изменением высоты отскока - ведение мяча по прямой - ведение мяча после ловли передачи в движении - изменение направления движение в начале ведения	2	
			2	
			2	
	2.	Ведение мяча и его разновидности: - вышагивание -поворот назад - поворот вперёд	2	
			2	
	Практические работы		2	
	Ведение с противодействием защитника на месте и в движении.			
7. Техника бросков мяча с места и в движении	Содержание		2	2
	1.	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол. Подача – прием – передача. Двухсторонняя игра в волейбол. Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.		
	2.	Броски одной рукой от плеча в движении -бросок одной рукой сверху в движении после ведения или получения передачи - добивание мяча через сетку	2	
	Практические работы			

	Сочетания бросков с различных дистанций с выходами, остановками, проходами. - перемена направления поворотом кругом - финты с мячом на передачу - финты на броске		2	
	Броски в прыжке.		2	
	«Добивание» мяча.		2	
8. Техника перемещений в защитных стойках	Содержание:			
	1.	Защитные стойки и перемещения различными способами: боком, спиной вперёд, с изменением скорости, направления, с поворотами.	2	2
	Практические работы:			
	Перемещения различными способами: боком, спиной вперед, с изменением скорости, направления, с поворотами.		2	
9. Техника самоконтроля	Содержание			
	1.	Основные приемы самоконтроля. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	2
	Практические работы:			
	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.		2	
	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.		2	
Раздел 2. Тактика индивидуальных и групповых действий				
10. Тактика индивидуальных действий	Содержание			
	1.	Индивидуальные подачи	2	2
	Практические работы			
	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		2	
	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		2	
	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи		2	

	мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.			
11. Тактика групповых действий в нападении	Содержание		2	2
	1.	Групповые подачи		
	Практические работы		2	
	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.			
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.			
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
12. Тактика игры в защите	Содержание		2	2
	1.	Система игры в защите «углом вперед».		
	Практические работы:		2	
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.			
	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.			
12. Тактика индивидуальных действий в защите	Содержание		2	2
	1.	Индивидуальные действия.		
	Практические работы		2	
	Опека игрока без мяча: выбор места и противодействия выходу нападающего на свободное место.			
	Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации.			
	- концентрированная защита в области штрафного броска			
	- защита на половине площадки			
- защита на всей площадке				
Действия защитника против двух нападающих.				
13. Тактика групповых действий в защите	Содержание		2	2
	1.	Взаимодействие двух и трех защитников		
	Практические работы:			

	Взаимодействие двух и трех защитников – подстраховка, переключение, проскальзывание.		2	
	Групповое блокирование.		2	
	Расположение игроков защиты на площадке		2	
14. Двухсторонняя игра	Практические работы			
	Отработка спец.предложений.		2	
	Групповая игра		2	
	Участие в товарищеских играх, турнирах.		2	
15. Контрольные игры и соревнования	Содержание			3
	1.	Участие в спортивных соревнованиях • соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола • соревнования по мини – баскетболу • организация проведения соревнований		
			Итого: 144 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ (девушки)»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: волейбольная сетка, волейбольные мячи, скакалки, фишки, спортивная форма и обувь, душ, раздевалки. СИЗ.

Технические средства обучения: видеоматериалы, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор с проекционным экраном.

- плакаты, схемы, видеофильмы;
- тесты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

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.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Дополнительные источники

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе : Методические рекомендации для учителей [Текст] : метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. школ / Г. А. Баландин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 72 с. (14 экз.).

2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – Физ. культура / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, О. В. Мытицин ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с. (27 экз.).

3. Листов, О. П. Спортивные игры на уроках физкультуры [Текст] / О. П. Листов – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 148 с. (7 экз.).

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

3.3.. Информационное обеспечение

- сетевые источники информации с выходом в Интернет;
- библиотечные фонды.

Интернет: Internet Explorer; Opera

Графические редакторы: ACDSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)

Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05 (DXVA+CUDA+SVP)

Электронные подписные ресурсы:

– Журналы России по вопросам педагогики и образования;

■ методические журналы и издательства «Первое сентября» - проект «Школа цифрового века»;

■ обзор СМИ на Polpred.com.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://www.nlr.ru>

<http://library.ru>

<http://lib.sportedu.ru>

<http://orel.rsl.ru/>

<http://www.iqlib.ru>

<http://www.trainer.h1.ru>

<http://festival.1september.ru>

<http://lesgaft.spb.ru>

<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

<http://sigla.ru> – Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

[http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) – Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

<http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека

<http://orel.rsl.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится руководителем физического воспитания в процессе проведения устного опроса и практических занятий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине разработаны преподавателем образовательного учреждения и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля созданы фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Раздел (тема) междисциплинарног о курса	Результаты освоенные профессиональные компетенции	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Раздел 1.	Умения: Знания:		Текущий контроль
Раздел 2.	Умения: Знания:		

Заполнить таблицу.