

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВЕТСКИЙ СОЦИАЛЬНО-АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ В.М.КЛЫКОВА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от « 30 » августа 2024г.

Протокол № 1

Председатель:  Миронов А.Д.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «Советский социально-
аграрный техникум имени В.М. Клыкова

Миронов А.Д.

Приказ от « 30 » августа 2024 г
№ 329



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год (180 часов)

Составитель:
Мальцев Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного
образования

п. Коммунар, 2024

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024г.

Протокол № 1

Председатель:  Миронов А.Д.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова

Миронов А.Д.

Приказ от «6» сентября 2024 г.
№ 34/24

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы.....	4
Комплекс организационно-педагогических условий программы	11
Рабочая программа воспитания.....	17
Календарный план воспитательной работы.....	18
Список литературы.....	20
Приложения	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» по физкультурно-спортивному направлению для студентов ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова» разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой**:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями).

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»

-Устав техникума.

-Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова».

Настоящая программа разработана с учётом особенностей режима организации занятий в техникуме. Программа предусматривает подготовку обучающихся к соревнованиям, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Образ жизни подростков, в настоящее время, отличается пониженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» способствует вовлечению обучающихся в учебный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, компенсирует дефицит двигательной активности, формирует знания по здоровому образу жизни.

-Отличительные особенности Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой. По уровню освоения программа общеразвивающая, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

-Новизна программы «Волейбол» заключается в том, что процесс обучения строится на принципе внутригрупповой дифференциации. Необходимость дифференциации связана с комплектованием групп разновозрастного состава, с разным уровнем физической подготовки. Главным достоинством дифференцированного подхода в процессе обучения игре волейбол, является возможность адаптировать содержание, методы, формы и темп обучения к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением.

Технические приемы, тактические действия и игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

-Уровень Программы: базовый. Зачисление обучающихся на программу происходит исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

-Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для обучающихся ОБПОУ «Советский социально-аграрный техникум имени В.М. Клыкова» в возрасте от 15 до 18 лет. Две группы, численность обучающихся в группе 15 человек. К занятиям допускаются студенты, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

--Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы 1 год, время обучения –5 часов в неделю. На реализацию программы запланировано 180 часов.

-Режим занятий. Занятия в секции проводятся ежедневно согласно графику (3 дня в неделю, 2 дня-по 2 часа, 1 день- 1 час). Один академический час: 45 минут.

-Форма обучения: очная

-Формы проведения занятий - групповые.

-Особенности организации образовательного процесса - формы реализации Программы: Реализуется по индивидуальному учебному плану.

Цель программы

Цель программы: Всестороннее физическое развитие за счет систематических занятий физической культурой в целом и волейболом в частности. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение необходимым дополнительным знаниям в области физической культуры и волейбола;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям в волейболе.

Развивающие:

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений,

выносливость и пространственное мышление;

- развивать чувство коллективизма и волевые качества;
- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни;
- воспитывать у обучающихся заинтересованный подход к занятиям физической культурой и волейболом;
- воспитывать нравственно – волевые качества (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание)

Содержание Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка(12ч).

Физическая культура и спорт

Спорт в России. Массовый народный характер. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Правила поведения обучающихся на занятиях и предупреждение травм.

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Правила игры в волейбол. Площадка для игры делится сеткой на два равных квадрата. Каждая команда играет на своей территории. Цель игроков — чтобы мяч ударился об пол на зоне соперника. Все члены команды играют определенную роль и занимают одну из зон на корте. В процессе игры спортсмены меняют позиции. Основная цель игры в волейболе – любым разрешенным правилами ударом перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки соперника. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает или проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Оборудование и инвентарь Существуют стандарты волейбольных мячей, в официальных правилах игры, утвержденных Международной федерацией волейбола, четко обозначено, что волейбольный мяч должен быть сферической формы, окружностью 65-67 сантиметров и

изготовлен из композитной кожи.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42ч)

Общая физическая подготовка (ОПФ) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи,), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Средства развития ОПФ

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и проведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для развития быстроты: ОРУ для развития быстроты. Упражнения для разгибателей туловища. Упражнения для разгибателей ног. Упражнения общего воздействия. Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты.

Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия волейболистов. Средства развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости: Гибкости плечевого сустава. Гибкости спины. Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Упражнения с набивным мячом.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине.

«Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Раздел 3. Техническая подготовка (40ч).

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи. Подводящие, специальные упражнения для обучения нижней и верхней прямой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары. Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Блок. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку

(в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Раздел 4. Тактическая подготовка (26ч)

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия. Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Командные действия

Командные действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия. Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Раздел 5. Игровая подготовка (58ч).

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке

1. Бег на 60 – 100 м. (на время).
2. Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
3. Метание мяча двумя руками из-за головы стоя (количество раз).
4. Прыжок вверх по Абалакову (см)
5. Приседания с выпрыгиванием за 1 минуту (количество раз)
6. Подача в пределы площадки (количество раз)

Планируемые результаты Программы

В ходе реализации программы обучающиеся, приобретут следующие **знания**:

- правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом;
- основные технические приемы игры;
- правила игры в волейбол;
- история волейбола;
- основные правила проведения соревнований;
- понятие и функции общей физической подготовки;
- режим дня и питания;
- гигиена тренировочного процесса.

Будут обладать **умениями**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие тела – парные или одиночные, с применением предметов и без и т. д.;
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие двигательных способностей: скорости, выносливости, гибкости, силы;
- контролировать физическую нагрузку на свой организм;
- выполнять технические приемы игры (стойки и перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование);
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать психологическую устойчивость во время занятий.

Приобретут **навык** игры в волейбол.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	2024-2025, группа №1	16.09.24	16.06.25	36	109	180	45мин.(переры в 10 мин.)	4.11.24 с1по12.01.25 23.02.25 08\03.25 с1 по4.05.25 с8по11.05.	Декабрь июнь

									25 12- 15.06.25	
2	2	2024- 2025, группа №2	16.09.24	16.06.25	36	109	180	45мин.(переры в 10 мин.)	4.11.24 с1по12.01. 25 23.02.25 08\03.25 с1 по4.05.25 с8по11.05. 25 12- 15.06.25	Декабрь июнь

Учебный план

№ п/п	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		всего	Теори я	пра кти ка	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Контрольное упражнение
3.	Техническая подготовка	40	-	40	Контрольное упражнение
4.	Тактическая подготовка	26	-	26	Контрольное упражнение
5.	Игровая подготовка	58	-	58	Выполнение контрольных упражнений
6.	Итого часов	2	-	2	
	Всего часов	180	12	168	

Оценочные материалы

Оценочные материалы - комплекс контрольно-измерительных материалов, диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов по программе.

На занятиях оцениваются: физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). Для оценки достижений обучающихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время проводимого занятия. Результаты освоения материала оцениваются по таблице нормативов по физической и технической подготовке игры в волейбол.

**Нормативы
по физической и технической подготовке игры в волейбол**

Упражнения	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30 м (сек)	4,6	4,4	4,3
Бег 400 м (сек)	65,0	64,0	62,5
6-минутый бег (м)	1000	1200	1300
Прыжок в длину с/м (см)	220	225	228
Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	7	7	7
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55	60
Прыжок вверх по Абалакову (см)	2,35	2,4	2,45
Отжимание из положения лежа(за 1 мин.) раз	20	21	22
Толкание набивного мяча (3кг)			
Передача мяча сверху двумя руками	7	8	9
Подача в пределы площадки (количество раз)	6	7	8
Приседания с выпрыгиванием (за 1 мин) раз	25	26	27

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися

Программы проводятся по темам пройденного теоретического материала в форме контрольного опроса, по общей физической подготовке и технико-тактической подготовки в форме тестирования по разделам программы.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы "Волейбол" и проводится по истечению срока реализации программы.

Для отслеживания результативности по программе проводятся *входящий, текущий и итоговый контроль*.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	При зачислении в секцию осуществляется входной - тестовый контроль. Осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами.	Визуально, нормативы
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Осуществляется во время тренировочного процесса визуальными и тактильными методами. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Нормативы
Итоговый контроль		
В конце учебного года по окончании обучения по программе	Осуществляется за весь период обучения с антропометрическими измерениями или с помощью упражнений. Результаты фиксируются в учебном журнале.	Нормативы. Соревнования

Реализация программы включает наличие систематического текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся, диагностики успешности освоения разделов программы. *Способы проверки результатов*. 1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение) 2. Достижения (участие в соревнованиях)

Методическое обеспечение

Современные педагогические технологии.

В образовательном процессе применяются современные педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология

разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, коммуникативная технология обучения, технология игровой деятельности.

Методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Особенности и формы организации образовательного процесса - групповая форма.

Образовательный процесс построен по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Организация образовательного процесса построена на основе сотрудничества, обучающийся является активным субъектом. Выдвигая перед ним определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях обучающийся раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

Типы учебного занятия по дидактической цели - практические занятия.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, соревнование, турнир.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Алгоритм учебного занятия - Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм обучающихся подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести занимающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Дидактические материалы- раздаточные материалы подбираются и систематизируются в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), уровнем их развития и способностями.

В методической части раскрываются характерные черты учебно-тренировочного процесса занимающихся. Представлены методические рекомендации по планированию тренировочного процесса, даются основные физические упражнения в зависимости от вида деятельности (общефизическая подготовка, техническая и тактическая подготовка). Для каждого рекомендуются основные тренировочные средства.

Методическое обеспечение Программы

№ п/п	Название раздела	Дидактические и методические материалы
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	Комбинированные занятия

2	Раздел 2.Общая физическая подготовка	Практические занятия
3	Раздел3.Техническая подготовка	Практические занятия, соревнования
4	Раздел 4.Тактическая подготовка	Практические занятия, соревнования
5	Раздел 5. Игровая подготовка	Практические занятия, соревнования

Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки 2,5 м, 2,8м;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.
- 13.Гимнастическая скамейка;
- 14.Рулетка;
- 15.Медицинболот 1 до 5 кг

Информационное обеспечение: наглядные пособия, интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог должен отвечать требованиям:

- знание теории физической культуры, основ теории спортивной тренировки, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать обучающихся;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;

-уважительное отношение к студентам, забота о здоровье обучающихся;
 - применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Мальцев Дмитрий Михайлович, педагог дополнительного образования, педагогический стаж 27 лет, высшая квалификационная категория.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннего развития обучающихся средствами волейбола.

Формы и содержание.

Современное образовательно-воспитательное пространство обеспечивает духовно-нравственное становление подрастающего поколения, подготавливает его к жизненному самоопределению, коллективному взаимодействию. Процесс воспитания инициирует духовную энергию обучающихся, стимулирует максимальное самовыражение, создает условия для патриотического, духовно-нравственного, интеллектуального и физического развития, реализации творческого потенциала.

Планируемые результаты.

В процессе воспитания стремимся получить следующий портрет обучающегося с его качественными изменениями:

- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда;
- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;
- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;
- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;
- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;
- Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Формам проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Кто мы и какие?» коммуникативная игра. Всероссийский урок мира, посвященный дню солидарности в борьбе с терроризмом.	Игра	Сентябрь, техникум	педагог
2	Праздничная программа, посвященная Международному Дню учителя и Дню СПО «От А до Я, к любым открытиям». Мероприятие, посвященное дню рождения В.М. Клыкова»	Внеклассное мероприятие	Октябрь, техникум	Кл. руководители; педагог
3	Мероприятие, посвященное Дню народного единства «День, который нас объединяет!» Тематическая беседа, посвященная международному дню толерантности. Дискуссия «Что такое личность?»	Внеклассное мероприятие	Ноябрь, техникум	педагог
4	Тематическая беседа, посвященная дню Государственного Герба РФ. Диспут «Надо ли любить всех?» День Конституции «Русь, Россия, Родина моя...»	беседа	Декабрь, техникум	педагог
5	Спортивные соревнования. Беседа «Союз ума, добра и красоты». Международному дню российского студенчества «Татьянин день»	Соревнования	Январь, техникум	педагог
6	Беседа, посвященная дню освобождения поселка Кшенский.	Беседа		

	<p>Тематический час, посвященный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.</p> <p>Викторина, посвященная Дню Защитника Отечества: «Отчизны славные сыны».</p> <p>Диспут «Веселая Масленица».</p>		Февраль, техникум	педагог
7	<p>Тематическая беседа, посвященная женскому Дню 8 Марта «Весны очарование».</p> <p>Диспут «День воссоединения Крыма с Россией».</p> <p>Викторина «Наш здоровый образ жизни».</p>	Беседа-диспут	Март, техникум	педагог
8	<p>Беседа, посвященная Дню космонавтики.</p> <p>Тематическая беседа «День памяти о геноциде Советского народа нацистами и их пособниками в годы ВОВ».</p>	Внеклассное мероприятие	Апрель, техникум	педагог
9	<p>Тематическая беседа «Памяти павшим, будем достойны!!!»</p> <p>Викторина «День семьи».</p> <p>День детских общественных организаций России (беседа).</p> <p>Диспут «День славянской письменности и культуры».</p>	Внеклассное мероприятие	Май, техникум	педагог
10	<p>Тематическая беседа, посвященная Дню защиты детей.</p> <p>Викторина «День России».</p> <p>Дискуссия «Мир глазами детей».</p> <p>Беседа «Чего я достиг, чему</p>	Внеклассное мероприятие	Июнь, техникум	педагог

научился». Подведение итогов совместной работы.			
---	--	--	--

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004г.
4. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
5. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2011

Список литературы рекомендованный обучающимся:

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, ФЗ об образовании, о физкультуре и спорте и т.п.).
2. Сборник упражнений и методики, рекомендаций – Издание 2-ое переработанное, М, ф. и спорт 2002г.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
6. Правила судейства спортивных игр

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2002.
2. Волейбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://www.schoolpress.ru>

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://rbtlawyer.chat.ru/techique.html> - статьи о технике волейбола

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	12		
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола в России.	2	теория	Техникум, спортивный зал
2.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	2	теория	Техникум, спортивный зал
3.	Общее понятие о гигиене. Гигиенические знания и навыки.	2	теория	Техникум, спортивный зал
4.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	2	теория	Техникум, спортивный зал
5.	Правила поведения обучающихся на занятиях и предупреждение травм. Правила игры волейбол, оборудование и инвентарь	2	теория	Техникум, спортивный зал
6.	Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка.	2	теория	Техникум, спортивный зал
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	42		
7.	Понятие ОПФ. Функции ОПФ.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

8.	Средства развития ОПФ.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
9.	Обще развивающие упражнения без предметов	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
10.	Упражнения для развития гибкости, силы, ловкости	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
11.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и проведения, рывки.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
12.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
13.	ОРУ для развития быстроты. Упражнения для разгибателей туловища.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
14.	Упражнения для разгибателей ног.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
15.	Упражнения общего воздействия. Общая характеристика быстроты.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
16.	Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия волейболистов.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
17.	Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения, направленные на укрепление мышц ног и туловища.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
18.	Упражнения на развитие двигательных качеств. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастическую скамейку.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

19.	Упражнения на развитие двигательных качеств. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед, в стороны.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
20.	Легкоатлетические упражнения.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал
21.	Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
22.	Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, перевороты	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
23.	Беговые упражнения. Бег (30,60,100 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
24.	Беговые упражнения. Бег (400,500 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
25.	Беговые упражнения. Бег (1000 м).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
26.	Бег (6 минут, 12 минут)	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
	Раздел 3. Техническая подготовка	40		
27.	Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
28.	Техника передвижения волейболиста: прыжки, падения, приставные шаги	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
29.	Перемещения волейболиста в нападении	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
30.	Техника нападающих ударов	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
31.	Атакующие удары (боковой, с задней линии, прямой, с переводом)	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
32.	Чередование ударов различными способами с различных по высоте передач.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

33.	Совершенствование атакующих ударов (многократные удары по мячу кистью у стены, удар по мячу на резиновых амортизаторах).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
34.	Удар по мячу в прыжке — с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
35.	Нападающие удары. Техника нападающих ударов с переводом мяча, с поворотом туловища и без поворота.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
36.	Подачи. Упражнения для обучения нижней и верхней прямой подаче.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
37.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
38.	Передача мяча двумя руками за голову, двумя руками сверху в прыжке.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
39.	Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
40.	Совершенствование передач мяча двумя руками сверху, снизу, в парах через сетку, в прыжке с поворотом, без поворота одной рукой.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
41.	Технические действия в защите.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
42.	Техника индивидуального зонного блокирования.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
43.	Совершенствование индивидуальных и групповых блокирований	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
44.	Защитные действия и страховка	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
45.	Техника выполнения приема и	2	Практ.	Техникум,

	передачи мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину			спортивный зал
46.	Комплексное выполнение технических приемов. Блокировка, страховка и защита.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
	Раздел 4.Тактическая подготовка	26		
47.	Тактика нападения. Групповые и командные действия в нападении	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
48.	Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью тактической системы: нападения со второй передачи игрока передней линии	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
49.	Нападающий удар на сетку без сопротивления, с сопротивлением через блокирующего	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
50.	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
51.	Совершенствование нападающих ударов (без противодействия блока, при пассивном или активном сопротивлении блокирующих)	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
52.	Тактика передач (простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
53.	Передача в парах. Передача между игроками находящимися в различных зонах игрового поля.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
54.	Выполнение передачи для	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

	нападающего удара во 2,3,4 зоны			
55.	Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
56.	Групповые и командные действия в защите.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
57.	Групповые тактические действия в защите. Система защиты (уступом вперед или назад).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
58.	Тактика подачи верхней прямой и боковой.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
59.	Совершенствование подач различными способами (сбоку, снизу, сверху)	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
	Раздел 5. Игровая подготовка	58		
60.	Учебная игра	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
61.	Челночный бег 3 x 10 м. (на время).	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
62.	Командные действия	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
63.	Разновидности бега и подвижные игры	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
64.	Обучение стойкам и перемещениям	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
65.	Прием и передача мяча сверху и снизу	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
66.	Верхняя передача мяча.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
67.	Прием мяча снизу двумя руками.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
68.	Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

	сторону на бедро и спину.			
69.	Прием мяча снизу одной рукой с падением.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
70.	Подача мяча	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
71.	Силовые подачи. Планирующие подачи	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
72.	Нижняя боковая подача	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
73.	Верхняя прямая подача	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
74.	Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
75.	Совершенствование нападающих ударов без противодействия блока, с пассивным или активным сопротивлением блокирующих.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
76.	Совершенствование двигательных навыков, координация движений и бросков, умение работать в команде.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
77.	Выполнение передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
78.	Передвижения и прыжки.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
79.	Командные действия в защите	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
80.	Командные действия в нападении.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
81.	Игра в волейбол с заданными тактическими действиями	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
82.	Комплексные упражнения с элементами прыжков, приседаний	2	Практ.	Техникум, спортивный зал

83.	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Установка на игру: тактический план предстоящей игры.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
84.	Внутригрупповые соревнования, учебные игры по волейболу.	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
85.	Первенство техникума по волейболу	4	Практ.	Техникум, спортивный зал
86.	Участие в районных соревнованиях по волейболу.	4	Практ.	Техникум, спортивный зал
87.	Итоговое занятие	2	Практ.	Техникум, спортивный зал
	ИТОГО	180		