

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Свердловской области
«Уральский государственный колледж им. И.И. Ползунова»
(ГАПОУ СО "УГК им. И.И. Ползунова")

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО


Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе:

 Ю.И. Хмелинина

«13» ноября 2023г.

Начальник культурно-досугового отдела:

 Т.А. Соколова

«13» ноября 2023г.

Директор ГАПОУ СО «УГК им. И.И. Ползунова»:



/А.Н. Козлов/

«13» ноября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры
СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень сложности - начальный

Срок реализации программы -10 месяцев

Возрастная категория 15-20 лет

Автор-составитель:

Тренина Татьяна Георгиевна
преподаватель по физической культуре

Кировград 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ СИСТЕМУ ОЦЕНИВАНИЯ
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- ФЗ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Программа учебной дисциплины предназначена для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания. Благодаря этому обучающиеся, успешно освоившие программу, могут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений выделено спортивно-оздоровительное направление.

Актуальность программы:

Заключается в том, что у взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющейся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно влияет на все системы организма. На уроках физической культуры обучающиеся получают определённые навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно – связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Объем и срок освоения программы 10 месяцев

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения **144 часа**.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор обучающихся в секцию – свободный на основании медицинского разрешения на занятие спортом.

Программа предусматривает применение дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, технологии наставничества. Рекомендованное количество студентов максимально 15 человек на основании медицинского разрешения на занятие спортом.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 1 полугодие – 98 часов 2 полугодие -66 часов .

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

Создание условий для Всестороннего физического развития, способствующего совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств, развитию мотивации к физическому и духовному становлению личности, в воспитании социально – активной, готовой к социально значимым видам деятельности, выявление лучших спортсменов колледжа для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейболе;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основами задачами физической культуры и спорта в России;

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико – тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием и духовных сил спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематическое планирование

| | Наименование разделов, тем | <i>Объём часов</i> |
|----|---|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 |
| 3. | Техническая подготовка | 30 |
| 4. | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 |
| 5. | Технико – тактическая подготовка | 35 |
| 6. | Участие в соревнованиях, судейская практика | 5 |
| | Итого: | 144 |

Учебный (тематический) план

| № п/п | Темы занятий | количес т во часов всего | В том числе | | Формы контроля |
|----------|--|-----------------------------------|-------------------------------|----------|---------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 5 | 5 в процессе занятий | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 20 | | 20 | вводный контроль |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 56 | 1 | 55 | текущий контроль |
| 4 | Техническая подготовка (ТП) | 14 | 1 | 13 | текущий контроль |

| | | | | | |
|---|--|------------|----------|------------|------------------------|
| | (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Прямые нападающие удары. Защитные действия блоки, страховки). | | | | |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры, Эстафеты). | 36 | | 36 | промежуточный контроль |
| 6 | Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). | 9 | 1 | 8 | промежуточный контроль |
| 7 | Контрольно-оценочные и переводные испытания. | 4 | | 4 | текущий контроль |
| | Всего: | 144 | 8 | 136 | |

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Темы занятий | Кол– во часов | Дата | |
|----------|--|------------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 2 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 3 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 6 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 7 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 8 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 9 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 10 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 11 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 12 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 13 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 14 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 15 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 16 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 17 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 18 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 19 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 20 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 21 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 22 | Общая физическая подготовка | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 23 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 24 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 25 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 26 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 27 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 28 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 29 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 30 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 31 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 32 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 33 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 34 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 35 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 36 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 37 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 38 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 39 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 40 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 41 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 42 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 43 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 44 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 45 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 46 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 47 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 48 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 49 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 50 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 51 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 52 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 53 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 54 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 55 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 1 | | |
| 56 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 57 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 58 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 59 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 60 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 61 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 62 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 63 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 64 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 65 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 66 | Специальная физическая подготовка | 1 | | |
| 67 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 68 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 69 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 70 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 71 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 72 | Техническая подготовка | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 73 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 74 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 75 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 76 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 77 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 78 | Технико – тактическая подготовка | 1 | | |
| 79 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 80 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 81 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 82 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 83 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 84 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 85 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 86 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 87 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 88 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 89 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 90 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 91 | Техническая подготовка | 1 | | |
| 92 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 93 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 94 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 95 | Общая физическая подготовка | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|-----------------|--|--|
| 96 | Общая физическая подготовка | 1 | | |
| 97 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 98 | Специальная физическая подготовка | 2 | | |
| 99 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | |
| 100 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 2 | | |
| 101 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | | |
| 102 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 3 | | |
| | Итого: | 144 часа | | |

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы строения и функций организма.
- Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную сердечно – сосудистую систему.
- Правила оказания первой помощи при травмах.
- Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.
- Правила игры в волейбол.
- Место занятий и инвентарь.

Уметь:

- Выполнять программные требования по видам подготовки.
- Владеть основами техники и тактики волейбола.
- Правильно применять технические и тактические приёмы в игре.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.
- Проводить судейство по волейболу;

Развивать качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развивать коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний даётся оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно – тренировочных занятиях.
3. Контрольное проведение части учебно – тренировочного занятия.
4. Итоги официальных, муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований.

Формы контроля результатов обучения

| 1 Вид упражнений | По л | Уровень физического развития | | |
|---|------|------------------------------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий |
| | | ю | 15.0 | 14.2 |
| Бег 100 м., сек | д | 18.0 | 16.8 | 16.5 |
| | ю | 6 | 7 | 8 |
| Испытания на точность подач(из 10) | д | 5 | 6 | 7 |
| | ю | 40 | 45 | 50 |
| Передачи через сетку на точность в тройках | д | 35 | 40 | 45 |
| | ю | 28 | 32 | 36 |
| Метание гранаты 700г, м 500г, м | д | 16 | 18 | 20 |
| | ю | 5.30 | 6.30 | 7 |
| Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. | д | 4 | 4.30 | 5.30 |
| | ю | 4 | 5 | 6 |
| Испытания нападающего | ю | 4 | 5 | 6 |

| | | | | |
|--|---|-----|-----|-----|
| удара | д | 3 | 4 | 5 |
| Челночный бег 10 x 10м, сек | ю | 28 | 27 | 26 |
| | д | 35 | 34 | 33 |
| Прыжки в длину с места, м | ю | 200 | 215 | 230 |
| | д | 160 | 175 | 200 |
| Подтягивание ,раз | ю | 8 | 10 | 12 |
| | д | 9 | 11 | 13 |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз | ю | 70 | 75 | 80 |
| | д | 70 | 75 | 80 |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

- успешное освоение учебного материала;
- участие во внутренних мероприятиях, в качестве исполнителя;
- активное участие во внеучебных спортивных соревнованиях, олимпиадах, конкурсах
матчевых встречах товарищеских игр;
- наличие творческой инициативы и самодисциплины.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И УЧЕБНЫЕ ФОРМАТЫ

Педагогическая деятельность осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающим квалификационным требованиям, или профессиональным стандартам.

Методы обучения:

- словесный (объяснение рассказ и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (тренировочные занятия и сборы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы.)
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- частично-поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом,

Педагогические технологии:

- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- здоровьесберегающая технология.

Форма и режим образовательного процесса:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования,
- тестирование, спортивные конкурсы, товарищеские встречи
- праздники, матчевые встречи, просмотры соревнований.

Формы организации занятий:

- командная (групповая), малыми группами индивидуальная,
- практическое занятие

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Спортивный зал с волейбольной разметкой.
- Волейбольные стойки, сетка волейбольная.
- Волейбольные мячи на каждого обучающего, набивные мячи весом 1 кг.
- Насос ручной, иглы.
- Резиновые амортизаторы, эспандеры кистевые.
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания.
- гимнастические скамейки (для развития прыгучести и прыжковой выносливости).
- Скакалки, гимнастические палки, маты гимнастические.
- Гантели, свисток, секундомер.

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурса;

Кадровое обеспечение:

- Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/О.Ю. Масалова: под ред. М.Я. Виленковского.-М.:КНОРУС, 2013.-184с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования/ А.А.Бишаева. – 6-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. -304с.
4. Волейбол официальные правила ФИВБ 1999-2000г. под. ред. Ю. Б. Чесноков, С. В. Титова., 2012г, 38с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.:Просвящение, 2012.-77с.
7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов.-Волгоград: Учитель, 2012.-167с.