

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области

«Богдановичский политехникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО
Богдановичский политехникум

_____/В.Д. Тришевский

«20» ноября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«Волейбол»

форма обучения – очная

срок обучения – январь – декабрь 2024 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

Разработчик: Пермикин Артём Андреевич, ГАПОУ СО Богдановичский политехникум, г. Богданович

Рассмотрена на заседании Методического совета

протокол № 2 от «10» ноября 2023 г.



_____/Е.В. Снежкова

Пояснительная записка

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской и подростковой среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого преподавателя.

Очень важно, чтобы подросток мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности подростка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля

за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В современных условиях у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол; содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

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

3. Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Возрастной диапазон, в котором реализуется программа дополнительного образования – 15-20 лет. Количество обучающихся в данной группе 15 - 25 человек, состав постоянный на один учебный год. Набор по данной программе производится в свободной форме, т.е. по желанию самих обучающихся.

5. Режим и формы занятий

Занятия с обучающимися проводятся в определенные дни недели, согласно расписанию кружковой работы.

Всего на программу отводится 120 часов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
	Введение	1	1	-
1.	Общезначительная подготовка	32	2	30
2.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
3.	Техническая подготовка	30	2	28
4.	Тактическая подготовка	4	1	3
5.	Правила игры	4	1	3
6.	Участие в соревнованиях	9	1	8
	ИТОГО:	120	10	110

Содержание обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов
	Введение	1
1.	Общая физическая подготовка	32
2.1	Медленный бег	
2.2	Общеразвивающие упражнения	
2.3	Подвижные игры	
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	
2.5	Упражнения для плечевых мышц	
2.6	Упражнения для мышц спины и ног	
2.7	Упражнения на равновесие	
2.	Специальная физическая подготовка	40
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	

2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	
3.	Техническая подготовка	
3.1	Приемы и передача мяча	
3.2	Подача мяча	
3.3	Стойки	30
3.4	Перемещения	
3.5	Нападающие удары	
3.6	Блоки	
4.	Тактическая подготовка	
4.1	Тактика подач	3
4.2	Тактика приемов и передач	
5.	Правила игры	3
5.1	Жеребьевка, начальная расстановка игроков на площадке, начало игры, продолжительность игры, либеро	
6.	Участие в соревнованиях	9
	ИТОГО:	120

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализацию программы дополнительного образования может осуществлять преподаватель физической культуры, имеющий первую или высшую квалификационную категорию и проходящий стажировку не реже 1 раза в 3 года.

Формы занятий:

Учебное занятие – основная форма организации образовательного процесса.

Практическое занятие - занимает основную часть занятий и способствует закреплению приобретаемых умений и навыков.

Беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы.

Рассказ-объяснение – используется педагогом, когда рассуждения и доказательства сопровождаются учебной демонстрацией.

Анализ и оценка работы - как правило, проводится в конце каждого занятия. Результаты работы обучающихся оцениваются как педагогом, так и самими обучающимися.

Инструктаж – педагог четко формулирует требования, повторяет правила и приемы работы (например, по технике безопасности).

К занятиям волейболом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в только присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста и подготовленности обучающихся.

Основной формой обучения является практическая деятельность, которая позволяет приобрести основные умения и навыки при игре в волейбол.

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для волейбольной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

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

Список литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
2. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт.
3. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт.

Интернет источники

4. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://fizkulturnica.ru/>
6. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766817

Владелец Тришевский Владимир Дмитриевич

Действителен с 22.08.2023 по 21.08.2024