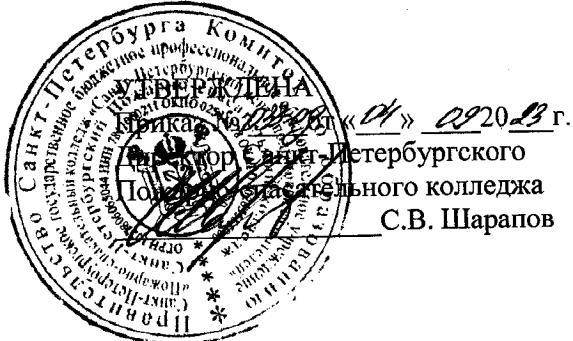


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 22.08.2013 г.



**Дополнительная обще развивающая программа
«Волейбол»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчики:

Лебедева Лариса Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям.

Актуальность программы.

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у воспитанников развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении общеразвивающей программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, мы помогаем разрешить основную проблему – дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Педагогическая целесообразность программы. Через любовь к волейболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успех в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через волейбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом.

Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 216 часов на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель

Формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
 - развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
 - сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность);
 - развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Планируемые результаты освоения

Предметные:

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- приобретут опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

Метапредметные:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- научатся управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Личностные:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство

в достижении поставленных целей;

- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании подготовки обучающийся будет знать:

- правила расстановки игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- название элементов и игроков по их амплуа;
- выполнение отдельных элементов игроками отдельных амплуа;
- розыгрыш мяча по различным комбинациям;
- правильное обозначение жестов судьи;
- систему ведения протокола и начисление очков;
- необходимый минимум правил волейбола.

Уметь:

- выполнять прием и передачу мяча верхней передачей;
- выполнять прием и передачу мяча нижней передачей;
- выполнять передачу мяча сверху над собой в круге;
- выполнять передачу мяча снизу над собой в круге;
- выполнять верхнюю и нижнюю передачи от стенки;
- выполнять подачу разными способами;
- выполнять одиночное блокирование, командное блокирование;
- выполнять падения;
- выполнять различные комбинации в процессе игр.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации

Занятия проводятся в закрытом помещении (спортивном зале, комплексе и т.д.), приспособленном к игре в волейбол (наличие места, возможности нанесения разметки, виса сетки и освещения).

Форма занятия включает в себя физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые моменты, игру), а также беседы и просмотры игр. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр: мини-футбол; баскетбол, ручной мяч (гандбол).

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в товарищеских играх, различных турнирах и др., согласно учебному плану работы секции, плану работы образовательного учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков. Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Условия набора

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Материально-техническое обеспечение.

- Поле с разметкой для игры в волейбол.
- Волейбольные мячи.
- Волейбольная сетка.
- Метболы.
- Баскетбольные мячи.
- Эспандеры, резиновые бинты.
- Теннисные мячи.
- Стойки.
- Тренажер для нападающего удара.
- Тренажер для отработки передачи мяча.
- Подкидная доска.
- Гимнастические скамейки.
- Маты гимнастические.
- Скалаки.
- Персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	
2.	Основы волейбола	20	10	10	ОФП тестирование
3.	Основы физической подготовки	30	4	26	СФП тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	50	8	42	соревнования
5.	Технические элементы в игровом процессе	62	10	52	соревнования
6.	Тактика в волейболе	50	10	40	тестирование соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	тестирование соревнования
	Итого:	216	44	172	



УТВЕРЖДЕН
«04» 09.2023 г.
Избранов Свят-Петербургского
Полиграфического колледжа
С.В. Шарапов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	12.09.2023	28.05.2024	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа