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 29.08 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 033ОД от 04.09.2023г.
Директор Санкт-Петербургского
Пожарно-спасательного колледжа
С.В. Шарапов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2BF93C26F57CE98FE85B3411EA369A01
Владелец: Шарапов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.11.2023 до 07.02.2025

Дополнительная общеразвивающая 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 включатся 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;
- исполнять падения;
- исполнять 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.
- Скакалки.
- 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**	