

Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

РАБОЧАЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Боровичи

2021 г.

1 раздел. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень программы: начальный

Цель программы:

Содействие физическому развитию студентов, воспитанию гармонично развитых личностей

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся
2. Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности
3. Приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований
4. Подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки

Категория учащихся по программе: 15-21 год

Срок реализации программы: 1 год, 90 учебных часов за учебный год

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

– очная (очно-дистанционная (сочетание очных занятий и электронного обучения) или дистанционная (обучение с использованием дистанционных образовательных технологий).

– групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы 30 человек)

Режим занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

В течение 1-го года обучения обучающиеся получают возможность узнать (результаты теоретической подготовки):

В течение 1-го года обучения обучающиеся получают возможность научиться (результаты практической подготовки):

2 раздел. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план¹

Секции «волейбол»

для групп начальной подготовки 1 года обучения

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретические занятия	6	1	2	1	1	1	-	-	-	-	-
Краткий обзор развития волейбола в России	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности на занятиях	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Правила соревнований	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Практические занятия	76	9	9	8	8	7	7	7	7	7	7
Общая физическая подготовка	21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	21	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая и тактическая подготовка	34	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
3. Контрольные нормативы	8	2	2	-	-	2	-	-	-	-	2
Сдача контрольных нормативов	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Контрольные игры и соревнования	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	90	12	13	9	9	10	7	7	7	7	9

3 раздел. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:
Обучающиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

№ п/п	Перечень показателей
1	Бег 30м (сек)
2	Бег 90м (сек)
3	Бег 1000м (мин и сек)
4	Подтягивание на перекладине (кол.раз) – юноши
5	Подъем туловища из положения лежа (кол.раз за 30 сек)
6	Прыжок с места в длину (см)

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нападающий улар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4

11.	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5
12.	Подача на точность	4
13.	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2)	3

Примечание: обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

4 раздел. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса ...

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 1) Сетка волейбольная – 1 штука
- 2) Гимнастические скамейки – 2 штуки
- 3) Гимнастические маты – 3 штуки
- 4) Скакалки – 30 штук
- 5) Гантели различной массы – 10 штук
- 6) Мячи волейбольные – 5 штук
- 7) Рулетка – 1 штука
- 10) Макет площадки с фишками – 2 комплекта

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень методических материалов к программе

Нормативно-правовые акты и документы

1. Доступное дополнительное образование для детей: Федеральный проект. Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30 ноября 2016 года № 11.
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):

приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности (Департамент образования города Москвы, 2016 год).

5. О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 (с изменениями от 7.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035).

6. О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 599.

7. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196.

9. Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

10. Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3 сентября 2018 года № 10.

11. Устав ...

Список литературы

Основная литература:

1. 1. Программы для общеобразовательных учреждений: Физическая культура 1-11 классы. Издательство «Дрофа». г. Москва 2015г. Авторы: А.П. Матвеева, Т.В. Петрова.
2. 2. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, Н.Г. Николаенко «Физическое воспитание», Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2014г.
3. 3.Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. «Физическая культура», Высшая школа 2013г.

Дополнительная литература

1. Семенов Л.А.: Определение спортивной пригодности детей и подростков: Биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2015
2. Василенко А.: Тренинг, питание, спортивная фармакология - М.: Real Pump, 2014
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. -М: Физкультура и спорт, 2013 г.;
4. Фитнес. Гид по жизни. Автор: Денис Семенихин. 2013 г.

Интернет-сайты:

1. Волейбол [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.diplom.> – Дата доступа: 15.12.2015.

Тема № 25 Отработка приема подачи.	практика			2							
Тема № 26 Совершенствование приема подачи.	практика			2							
С Тема № 27 совершенствование подачи мяча снизу.	практика			2							
Тема № 28 Прием мяча сбоку.	практика			2							
Тема № 29 Прием мяча – технический прием защиты.	практика			2							
Тема № 30 Прием мяча снизу двумя руками.	практика			2							
Тема № 31 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	практика			2							
Тема № 32 Прием мяча снизу одной рукой.	практика			2							
Тема № 33 Совершенствование приема мяча снизу одной рукой.	практика			2							
Тема № 34 Правила соревнований.	теория				2						
Тема № 35 Правила соревнований	теория				2						
Тема № 36 Техника приема мяча снизу.	практика				2						
Тема № 37 Совершенствование техники приема мяча сверху.	практика				2						
Тема № 38 Совершенствование приема мяча снизу.	практика				2						
Тема № 38 Обучение подачи сверху. Командная игра.	практика				2						

Тема № 40 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	теория				2						
Тема № 41 Обучение приему мяча сверху двумя руками.	практика				2						
Тема № 42 Совершенствование обучения приемам.	практика				2						
Тема № 43 Контрольный норматив: прием мяча снизу.	практика					2					
Тема № 44 Контрольный норматив: прием мяча сверху.	практика					2					
Тема № 45 Учебная командная игра. Судейство.	практика					2					
Тема № 46 Обучение технике игры в защите.	практика					2					
Тема № 47 Комплекс упражнений с мячом на ловкость.	практика					2					
Тема № 48 Обучение передачи мяча в тройках.	практика					2					
Тема № 49 Обучение передачи мяча в четверках и более игроков.	практика					2					
Тема № 50 Совершенствование передач мяча в тройках.	практика					2					
Тема № 51 Совершенствование передачи мяча в четверках	практика					2					

Тема № 52 Контрольное упражнение: передача мяча в тройках.	практика					2					
Тема № 53 Оборудование и инвентарь	теория						2				
Тема № 54 Обучение приму мяча снизу двумя руками.	практика						2				
Тема № 55 Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	практика						2				
Тема № 56 Обучение прямому нападающего удара.	практика						2				
Тема № 57 Специальные упражнения на силу.	практика						2				
Тема № 58 Совершенствование прямого нападающему удара.	практика						2				
Тема № 59 Комплекс упражнений с гантелями.	практика						2				
Тема № 60 Техника прямого нападающего удара.	практика							2			
Тема № 61 Совершенствование прямого нападающего удара.	практика							2			
Тема № 62 Контрольный норматив прямой нападающий удар.	практика							2			
Тема № 63 Обучение перемещениям по площадке.	практика							2			

