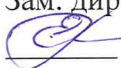


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
Образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «31»
августа 2016 года

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 О.И. Ермолова
от «31» августа 2016 года

«Утверждаю»

Директор ОГАПОУ
«Белгородский индустриальный колледж»
 О.А. Шаталов
от «01» сентября 2016 г.



Рабочая Программа
Волейбол
(Дополнительное образование)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
6. КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ	20
7. ЛИТЕРАТУРА	21

Пояснительная записка

Программа по волейболу является модифицированной. За основу взята примерная программа «Волейбол для СПО» В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М. Просвещение, 2015г. Учебная программа по волейболу составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 №273-ФЗ; Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г); с приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, федеральными стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в месячных циклах; участие в соревнованиях. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки.

Программа опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и не государственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Образовательная программа по волейболу имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании учащихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Новизна

Программа по волейболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся углубленным изучением раздела «Волейбол», заинтересовать

занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а так же формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны на формирование здорового образа жизни подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему организации досуга, в пробуждении интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия волейболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

- Отбор способных к занятиям волейболом студентов.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.

а) образовательные:

- получения знаний в области волейбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты
- ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- расширение спортивного кругозора детей;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности; уважения к партнеру и сопернику.

В группах спортивно-оздоровительной подготовки физкультурной направленности волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Совершенствуют владение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». Занятия проводятся в спортивных сооружениях колледжа: спортивном зале, тренажерном зале.

Условия приема в программу

В программу принимаются подростки в возрасте 14-19 лет, проявляющие интерес к легкой атлетике, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Этап реализации программы	Возраст для зачисления, лет	Период обучения	Наполняемость групп, чел	объем учебно-тренировочной работы в неделю, часов	продолжительность занятий, часов	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	Спортивно-оздоровительный	Миним. 14 лет Максим. не ограничен	1 год	Минимальная -10 Оптимальная -15 Максимальная - 30	4-6	2	Выполнение нормативов по ОФП

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 4) наличие материально-технической базы:

- Спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми;

- Спортивный инвентарь: баскетбольные, футбольные мячи, секундомер, свисток, электронное табло, маты, скакалки, гимнастические скамейки, блочные устройств, набивные мячи.

- Спортивная форма для обучающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты) и другой инвентарь (Приложение №2)

Реализация программы предполагает следующие **формы организации деятельности обучающихся**: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).

6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Обучение технике атлетической гимнастики
8. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений
9. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
10. Обучение технике бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

Ожидаемые результаты:

В области воспитания:

- адаптация учащихся к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики многоборья.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Обучающийся будет **знать**:

1. Правила поведения учащихся при занятиях
2. Общие гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта
4. Краткую историю олимпийского движения
5. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма
6. Общее понятие о технике спортивного упражнения
7. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований

Обучающийся будет **уметь**:

1. Проводить самостоятельную разминку
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения
4. Выполнять общефизические упражнения
5. Выполнять нормативы по общей физической подготовке

Обучающийся сможет решать следующие практические **задачи**:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие **отношения**:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по ОФП.