



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» июня 2021 г
№393/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ/ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА
/
АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ/ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА**

Волейбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культуре)

(СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ВИД И УКАЗАТЬ НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

Базовый

Дополнительная (или Адаптированная дополнительная) образовательная (общеразвивающая или предпрофессиональная) программа Волейбол (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуре)

Автор:

Преподаватели
ГБПОУ «ЮУГК»

Хабисултанова М.Б.

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании Педагогического Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «29» июня 2021 г, №7

Пояснительная записка

1.1. Область применения дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям. Дополнительная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке студентов всех специальностей и профессий.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение дополнительной общеобразовательной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Учебный план и/или индивидуальный учебный план работы объединения.

Раздел 2. Календарный учебный график.

Раздел 3. Пояснительная записка (характеристика программы).

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 5. Содержание программы: учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана.

Раздел 6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

ОФОРМЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Нижняя прямая подача.	22	2	20	Участие в спортивных соревнованиях
2	Верхняя прямая подача.	22	2	20	
3	Подача мяча в прыжке.	26	2	24	
4	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	24	2	22	
5	Индивидуальные и групповые действия нападения.	26	2	24	
6	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	24	2	22	

ОФОРМЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Волейбол

Тема 1.1 Нижняя прямая подача.

Теоретическая часть: Игра в волейбол начинается с подачи. подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Поддачи делятся на нижние и верхние.

Практическая часть: Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. подача на точность.

Тема 1.2 Верхняя прямая подача

Теоретическая часть: Игра в волейбол начинается с подачи. подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Поддачи делятся на нижние и верхние.

Практическая часть: Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Тема 1.3 подача мяча в прыжке.

Теоретическая часть: По технике выполнения эта подача является наиболее сложной. Первой фазой подачи является подбрасывание мяча. Оно осуществляется вверх и вперед, причем настолько вперед, сколько расстояния необходимо подающему для разбега перед прыжком. Подбрасывание более предпочтительно осуществлять двумя руками, без вращения мяча, поскольку в этом случае траектория мяча достаточно проста и позволяет подающему точно выйти под мяч и нанести удар. Однако, подбрасывание мяча одной рукой, с приданием ему вращения вперед также допускается и широко распространено.

Практическая часть: Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.

Тема 1.4 Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.

Теоретическая часть:

групповые тактические действия при игре в волейбол;
система защиты «углом вперед»;
система защиты «углом назад».

Практическая часть: Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Тема 1.5 Индивидуальные и групповые действия нападения.

Теоретическая часть: Главная цель индивидуальной тактической подготовки — овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

Практическая часть: Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Тема 1.6 Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Теоретическая часть: Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Практическая часть: Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1	Хабисултанова М.Б.	преподаватель	высшее	2 года	б/к	2021

**СВЕДЕНИЯ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И ОБ
ОСНАЩЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских, используемых в ДО(О)П	Количество
Спортивный зал	1

СВЕДЕНИЯ ОБ ОСНАЩЕННОСТИ КАБИНЕТОВ, ЛАБОРАТОРИЙ, МАСТЕРСКИХ

№ каби нета	Наименование кабинетов	Оборудование, механизмы, приборы, %	Инструменты, приспособления, %	Изделия, материалы %	ТСО, ВТ, %	Дидактическая литература, %	Средний процент оснащенности, %
1	2	3	4	5	6	7	8
	Спортивный зал	100%				80%	100%

СВЕДЕНИЯ ОБ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

№ п/п	Наименование учебно-методической литературы (автор(ы), место издания, издательство, год издания, кол-во страниц)	Объем фонда учебной и учебно-методической литературы	
		Количество наименований	Количество экземпляров
1	2	3	4
1	Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с. ISBN 978-5-98281-157-8.	1	25
2	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2014. – 520 с. ISBN 5-7695-1749-2	1	25
3	Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2015.- 332 с. ISBN 5-17-019360-2	1	25
4	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 152 с. ISBN 5-7695-0214-2	1	25
В целом по ДО(О)П:		4	100

ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Месяц	Количество часов (по четной/ нечетной неделе)	Место проведения	Форма аттестации
1	Сентябрь	4/16	Спортивный зал	Участие в спортивных соревнованиях
2	Октябрь	4/16	Спортивный зал	
3	Ноябрь	4/16	Спортивный зал	
4	Декабрь	4/16	Спортивный зал	
5	Январь	4/16	Спортивный зал	
6	Февраль	4/16	Спортивный зал	
7	Март	4/16	Спортивный зал	
8	Апрель	4/16	Спортивный зал	
9	Май	4/16	Спортивный зал	
10	Июнь	4/16	Спортивный зал	

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Элемент УМКД			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата введения изменения
	заменен -ный	новый	аннулиро- ванный				

Примечание. По результатам изменений корректируется состав ДО(О)П