

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

СОГЛАСОВАНО:

Научно-методический совет
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»

Протокол № 4
« 31 » 08 2018 г.

Председатель

С. И. Некрасов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»
С. И. Некрасов
« 31 » 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

в Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении
Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

г. Каменск-Уральский
2018 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания обучающихся ГАПОУ СО «Каменск - Уральский агропромышленный техникум» на 2018 -2019 учебный год определяет направления, средства и формы педагогической работы для эффективного выполнения требований Гос задания в образовательных учреждениях, а также создания в техникуме комплексной системы формирования культуры здоровья, пропаганды здорового образа жизни, привлечение обучающихся к активному участию в физкультурно - массовом и спортивном движении города, округа и области. Программа включает в себя Российский образовательный стандарт по физической культуре, Закон РФ «О физической культуре и спорте», определяет необходимость развития массовых и индивидуальных форм физкультурно - оздоровительной и спортивной работы, что учтено в данной рабочей программе.

Для улучшения состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучающихся техникума, и для достижения высоких спортивных результатов программа по физическому воспитанию техникум несёт характер координации всех структурных подразделений техникума, функционально ответственных за развитие физической культуры на основе единой комплексной программы.

Цель программы:

- Создание в техникуме социально - адаптивной системы, способствующей гармоничному развитию обучающихся, укреплению их здоровья, совершенствованию их двигательной активности, ориентированной на будущую профессиональную деятельность и службу в рядах Российской армии.

Задачи:

- Обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом.
- Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании.

- Эффективное использование и развитие материально-технической базы и спортивных сооружений в техникуме.
- Совершенствование системы научного обеспечения в сфере физической культуры и спорта.
- Возрождение движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с распоряжением Губернатора Свердловской области.
- Приобщение обучающихся к волейболу.
- Развитие основных двигательных навыков (ловкость, сила, координация, выносливость и т.п.)
- Знакомство обучающихся с основными оздоровительными системами и методиками.
- Эмоциональная разрядка и психологическое сплочение коллектива в учебных группах.
- Приобретение учащимися навыков техники безопасности, начальных медицинских знаний.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Участие (проведение) в соревнованиях по Волейболу, в рамках спартакиады техникума.

Участие в соревнованиях по Волейболу, в рамках городской спартакиады.

Учебно-тематическое планирование

№ п.п.	Содержание учебного материала	Разделы программы \ количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	2
2	Общая и специальная физическая подготовка	18
3	Основы техники и тактики	96
4	Контрольные игры и соревнования	24
5	Контрольные испытания	4
Итого:		144

Поурочное планирование по разделу «Волейбол»

№	Содержание материала	Количество часов	Номер занятия
Основы знаний о физической культуре		2	
1	История развития волейбола в России Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей	1	1
2	Т/б при занятиях волейболом Личная и общественная гигиена	1	2
Общая и специальная физическая подготовка		18	
3	Техника передвижений, остановок,	4	3-6
4	Техника поворотов, стоек	2	7-8
5	Медленный бег, приставной шаг, прыжки, ОРУ	2	9-10
6	Упражнения в парах	2	11-12
7	Упражнения с тяжестями	2	13-14
8	Ускорение 4 раза по 20 м. Челночный бег	4	15-18
9	Отжимание, подтягивание	2	19-20
Основы техники и тактики		96	
10	Техника приемов и передачи мяча на месте	6	21-26
11	Техника приемов и передачи мяча индивидуально и в парах, после	6	27-32
12	Техника приемов и передачи мяча в перемещении и в прыжке	6	33-38
13	Прием мяча после подачи	6	39-44
14	Передача мяча через сетку	6	45-50
15	Индивидуальная верхняя и нижняя передача у стенки	6	51-56
16	Подача через сетку с укороченного расстояния	6	57-62
17	Подача с лицевой линии	6	63-68
18	Подача на точность по зонам площадки	6	69-74
19	Отработка нападающего удара	6	75-80
20	Атакующие удары против блокирующего	6	81-86
21	Блокировка нападающих ударов	6	87-92
22	Сложный прием мяча (перекат, ласточка)	6	93-98
23	Тактика игры	12	99-110
24	Тактические действия в нападении и защите	6	111-116
Соревнования и контрольные испытания		24	
25	Игра по упрощенным правилам	4	117-120
26	Игра по правилам	20	121-14
Контрольные испытания		4	
27	Инструктаж и судейская практика	4	141-144
Итого		144	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2009г.
2. Былеева Л.Л.. «Подвижные игры». М. 2010г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2012г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2013г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2010г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2011г.
4. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014г.