

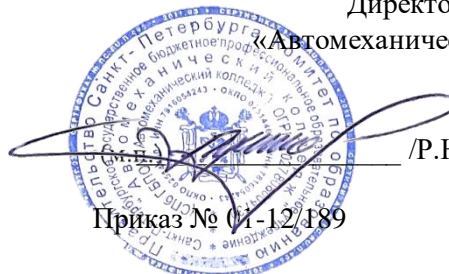
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

Приказ № 01-12/189

«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст учащихся: 14-23 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Некрасова Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 № 617-р;

Направленность. Программа «Спортивные игры» направлена на практическое овладение умениями и навыками спортивных игр: волейбол, футбол, мини - футбол. Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств и двигательных навыков, формирование потребности вести здоровый образ жизни, воспитание командного духа для достижения высокого результата в спортивных играх. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Спортивные игры – активное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ими расширяют не только физические возможности, но и функциональные возможности организма подростков.

Внедрение спортивных игр в систему физического воспитания СПО позволяет эффективно решать задачи оздоровления нации и в первую очередь молодого поколения.

Спортивные игры занимают ведущее место среди видов спорта, которыми занимаются в России. Доступность и простота, эмоциональность ситуаций, проявления волевых качеств в единоборствах с соперником делают спортивные игры ценным средством физического воспитания. Спортивные игры и занятия общефизической подготовкой позволяют достичь высокой степени физической подготовленности и развивать двигательные качества обучающихся, такие как: выносливость, быстрота, ловкость, воспитывать смелость,

дисциплинированность, важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового и учебного режимов.

Цель программы: Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Способствует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности с помощью физических упражнений и для овладения навыками спортивных игр. Достижение спортивных результатов и физического развития.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

Способствовать овладению основами техники и тактики игры в волейбол, футбол, мини – футбол.

Развить двигательные способности посредством игры в волейбол, футбол, мини - футбол.

Способствовать формированию практических навыков и теоретических знаний в области спорта, спортивных игр, гармоничного физического развития, гигиены и самоконтроля.

Развивающие:

Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков.

Способствовать расширению функциональных возможностей организма.

Способствовать развитию интереса к истории спорта в целом и к спортивным играм в частности.

Воспитательные:

Подготовка обучающихся к трудовой деятельности и защите Родины.

Воспитание высоких моральных и волевых качеств.

Воспитание потребности ведения здорового образа жизни.

Актуальность

Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

Естественность выполняемых движений в процессе игры.

Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию

мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями. Занятия общей физической подготовки способствуют повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в спортивных играх.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в кружке дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности и владения техническими приёмами в спортивных играх волейбол, футбол, мини – футбол.

После окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Особенности программы: Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми и общей физической подготовкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Психологическая подготовка занимающихся: устранение страха перед сложными упражнениями, укрепление веры в свои силы, воспитание смелости, ознакомление с мерами безопасности.

В кружке спортивных игр могут заниматься обучающиеся от 15 до 20 лет.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования.

Один раз в год в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале и на стадионе колледжа.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

а) метод упражнений;

б) игровой

- в) соревновательный;
- г) круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом;
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение:

1. Поле с разметкой для игры в волейбол.
2. Волейбольная сетка.
3. Волейбольные мячи.
4. Поле с разметкой для игры в футбол.
5. Футбольные ворота с сеткой.
6. Футбольные мячи.
7. Спортивный зал с воротами для мини – футбола.
8. Мячи для мини – футбола.
- 9.Снаряды и спортивные приспособления (гимнастические скамейки, бодибары, скакалки, стенка гимнастическая).

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Программа имеет **базовый уровень**.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Принцип построения программы предусматривает усложнение задач в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, и должен сформировать у них практические умения и навыки спортивных игр и занятия общеразвивающими и специальными упражнениями.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 в неделю (144 часа в год). Допускается самостоятельная работа обучающихся.

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы обучающимися.

Возможно изменение пропорций учебного времени, которое отводится на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости обучающихся, от скорости усвоения программного материала.

Программа обеспечивает формирование базовой техники игровых приемов и навыков, приобретение некоторых специальных навыков самостоятельных занятий (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях лимита пространства и времени).

Формы занятий.

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными, могут проходить в форме участия в соревнованиях, и других мероприятий, согласно учебному плану мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга, Администрацией Фрунзенского района и социальными партнерами учреждения.

Планируемые результаты

Личностные – физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками,

знание моральных норм,

активность;

сформированность первичных представлений о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Метапредметные – владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу,

слушать педагога и выполнять его инструкции;

способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.

Предметные – владеющий необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами, освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Контроль уровня обучения.

Ожидаемые результаты: по итогам 1 года обучающиеся должны:

Знать:

- Правила охраны труда при занятиях спортивными играми;
- Построение самостоятельных занятий по общефизической подготовке;
- Правила игры в волейбол, футбол, мини - футбол;
- Правила построения комплекса общеразвивающих упражнений
- Историю игры в волейбол, футбол, мини – футбол.

Уметь:

- Владеть и применять основные приёмы игры в волейбол
- Владеть и применять основные приёмы игры в футбол и мини – футбол.
- Работать в группе, командой и индивидуально
- Составлять комплексы общеразвивающих упражнений
- Проводить самостоятельно и с группой разминку
- Судить соревнования по спортивным играм, проходящим на кружке.

Контроль уровня обучения

Способы проверки результатов программы: тестовые упражнения, сдача нормативов и контрольные занятия, участие в турнирах (товарищеских и контрольных матчах), соревнованиях.

Формы подведения итогов усвоения программы и фиксации результатов: участие в районных, городских соревнованиях и товарищеских играх с командами других учебных заведений.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии в виде анализа усвоения технических приёмов, теоретических знаний и умений.

Промежуточный контроль: двусторонние игры в волейбол, футбол и мини – футбол. Практические тесты.

Итоговый контроль: соревнования и судейство.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	<p>Вводное занятие.</p> <p>Исторические сведения о развитии спортивных игр волейбола, футбола и мини - футбола</p> <p>Техника безопасности.</p>	2	2	0	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p>
2.	<p>Техника основных приёмов игры в футбол:</p> <p>Передвижения: бег и его виды.</p> <p>Остановки: выпадам, прыжковые.</p> <p>Повороты корпуса: движения на опорной ноге, переступы, прыжковые.</p> <p>Прыжки: с двух ног, на одной ноге.</p> <p>Ведение мяча разными сторонами стопы.</p> <p>Пасы: короткие, средние и дальние.</p> <p>Пасы низом и навесом.</p> <p>Передачи мяча (по высоте и направлению).</p> <p>Удары по мячу: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, удар носком, подъёмом стопы, серединой, удар пяткой.</p> <p>Удары по неподвижному мячу, катящемуся, отскочившему, летящему.</p> <p>Удары в движении, в прыжке, на разные расстояния, в мишень, с противоборствующим игроком. В условиях игровых упражнений, эстафет.</p> <p>Удары головой: лбом, боковой частью головы. С места, с разбега, в прыжке с места, с разбега.</p> <p>Приёмы мяча (остановки): подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, носком, грудью, головой.</p> <p>Отбор мяча.</p> <p>Вбрасывание мяча: с места, с шага, с разбега.</p> <p>Пробивание пенальти.</p> <p>Розыгрыш свободного удара.</p> <p>Розыгрыш штрафного удара.</p> <p>Розыгрыш углового удара.</p> <p>Игра вратаря: стойка, ловля, отбивы, переводы, падения за мячом.</p> <p>Игровая практика. Соревновательная практика.</p>	32	0	32	<p>Контроль техники выполнения основных приёмов игры</p> <p>Соревнования</p>
3.	<p>Основы техники и тактики основных приёмов игры в волейбол:</p>	40	0	40	Контрольные

	<p>Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая.</p> <p>Перемещения: приставными шагами, двойной шаг бег, прыжки.</p> <p>Передача мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. По направлению движения мяча: вперёд, над собой, назад. По расстоянию полёта мяча: короткие средние, длинные. По высоте полёта мяча: короткие, средние, высокие.</p> <p>Нижняя передача.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками, одной рукой.</p> <p>Подача: нижняя, боковая, верхняя прямая, верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Атакующий удар (прямой нападающий удар), боковой нападающий удар, удар с переводом и обманные удары.</p> <p>Блокирование: одиночное, двойное, в прыжке с места и после передвижения.</p> <p>Передвижения вдоль сетки приставными шагами, бегом или скачком.</p> <p>Групповые действия в защите и нападении.</p> <p>Командные действия в защите и нападении.</p> <p>Игровая практика Соревнования.</p>				<p>испытания</p> <p>Соревнования</p>
4.	<p>Основы общей физической подготовки: быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость.</p> <p>Физические упражнения на месте, в движении, с предметами, с отягощениями, у гимнастической скамейки, у гимнастической стенки.</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Кроссовый бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Подтягивание.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Подъёмы туловища из положения лёжа на спине.</p> <p>Подъём ног из положения виса или лёжа.</p>	36	0	36	Контроль техники выполнения упражнений
5.	Специальная физическая подготовка:	32	0	32	Контроль

	развитие специальных двигательных качеств: скоростно-силовых, на координацию, специальной выносливости, взрывной силы, скоростная и скоростно-силовая выносливость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам внимание, точность движения.				техники выполнения упражнений
б.	Итоговое занятие: соревнования и судейство соревнований.	2	0	2	Контроль техники
Итого:		144	2	142	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	19.09.2023	30.05.2024	36	144	36 недель – 2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы:

Условия набора: принимаются все желающие

Условия формирования групп: разновозрастные.

Организационные формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, тестовые занятия, соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

На занятиях спортивными играми используются следующие виды деятельности:

фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно.

Педагог или студент, владеющий основными техническими приёмами игры на профессиональном уровне, показывает приемы, объясняет особенности его выполнения.

индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных умений в индивидуальной форме с конкретным обучающимся.

Этот вид деятельности используется при отставании обучающегося от группы по причине продолжительного отсутствия на занятиях или недостаточных умений в базовых технических приёмах спортивных игр.

Занятия могут проходить также в форме соревнований согласно учебному плану работы СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

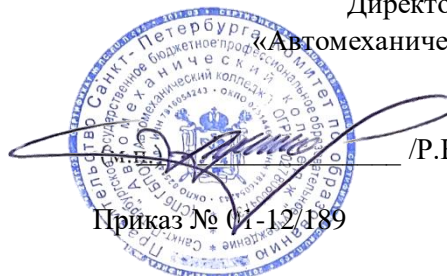
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»



/Р.Н. Лучковский/

Протокол № 1

«30» августа 2023 г.

Приказ № 01-12/189

«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст учащихся: 14-23 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Некрасова Светлана Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Содержание программы

Программа «Спортивные игры» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры в волейбол, футбол, мини – футбол.

1. Охрана труда и техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на стадионе колледжа. Причины травм. Правила и инструкции по технике безопасности во время занятий в спортивном зале и на стадионе колледжа.

2. Основы техники и тактики основных технических приёмов в спортивных играх: волейбол, футбол, мини – футбол.

3. Основы знаний. Теоретический материал по истории спортивных игр. Правила игры. Судейство. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях

3. Размеры спортивных площадок для игры в волейбол, футбол и мини – футбол.

4. Выполнение разминки перед изучением основных приёмов игры в спортивных играх.

5. Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений при развитии двигательных качеств.

6. Составление комплексов разминки, общеразвивающих и специальных упражнений для самостоятельной работы.

7. В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа №1	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. История футбола, волейбола.	2	19.09.2023	
2.	Беговые упражнения, общеразвивающие упражнения(О.Р.У.) Стойка, перемещения футболиста. Учебная игра по облегчённым правилам.	2	21.09.2023	
3.	Правила игры. О.Р.У. Передвижения с разной скоростью. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2	26.09.2023	
4.	Разминка. Скоростные эстафеты. Челночный бег Ведение мяча серединой подъёма. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра	2	28.09.2023	
5.	ОРУ с отягощением (бодибары). Ведение внешней стороной стопы. Розыгрыш свободного удара Учебная игра	2	03.10.2023	
6.	О.Р.У. Упражнения скоростно-силовой направленности. Ведение мяча. Розыгрыш штрафного удара. Учебная игра.	2	05.10.2023	
7.	О.Р.У. с ускорением. Ведение мяча с изменением направления. Работа в парах, передачи на месте. Удары по мячу. Учебная игра.	2	10.10.2023	
8.	О.Р.У. в парах. Показ и устное объяснение правильности выполнения элементов и упражнений, просмотр иллюстраций. Учебная игра.	2	12.10.2023	
9.	О.Р.У. Упражнения на пресс. Ускорения. Учебная игра.	2	17.10.2023	
10.	О.Р.У. Стойка волейболиста. Перемещения. Поднимание ног из положения виса.	2	19.10.2023	
11.	О.Р.У. Беговые упражнения на скорость.. Верхняя передача над собой. Учебная игра.	2	24.10.2023	
12.	О.Р.У. Эстафета. Прыжковые упражнения. Верхняя передача в парах. Учебная игра.	2	26.10.2023	
13.	О.Р.У. Круговая тренировка. Верхняя передача в тройках. Нижняя подача. Учебная игра.	2	31.10.2023	
14.	О.Р.У. Упражнения на силу. Верхняя передача. Нижняя передача над собой. Учебная игра.	2	02.11.2023	
15.	О.Р.У., беговые упражнения. Повторный и переменный бег. Работа в парах. Верхняя передача, нижняя подача. Учебная игра.	2	07.11.2023	
16.	О.Р.У. Верхняя передача, нижняя передача в парах. Боковая подача. Учебная игра	2	09.11.2023	
17.	О.Р.У. Эстафета с мячами разного веса. Передача мяча в тройках. Нижняя и боковая подача. Учебная игра	2	10.11.2023	
18.	О.Р.У. с бодибарами. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра	2	14.11.2023	
19.	О.Р.У. на гимнастических матах. Верхняя и нижняя передачи короткие, средние и дальние. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	16.11.2023	

20.	О.Р.У. Перемещения. Передача верхняя назад. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	21.11.2023	
21.	О.Р.У. у гимнастической стенки. Челночный бег. Передачи с разных зон. Подача. Учебная игра.	2	23.11.2023	
22.	О.Р.У. с набивными мячами. Перемещения с остановкой прыжком после ускорения. Передачи. Подача в назначенную зону. Учебная игра	2	28.11.2023	
23.	Беговые и прыжковые упражнения. Остановка в 2 шага после ускорения. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра.	2	30.11.2023	
24.	ОРУ в движении. Повторение пройденных технических приёмов. Учебная игра	2	05.12.2023	
25.	Наглядный показ владения мячом учащимися, имеющими опыт игры на более высоком уровне. . Игра в волейбол на уменьшенной площадке.	2	07.12.2023	
26.	О.Р.У. на месте. Стойка и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача от стены. Учебная игра	2	12.12.2023	
27.	О.Р.У. в кругу. Верхняя и нижняя передача с разных зон на 3 паса. Подвижная игра для развития быстроты. Учебная игра	2	14.12.2023	
28.	О.Р.У. со скакалкой Прыжковые упражнения на высоту отскока у сетки. Передачи. Поддачи. Учебная игра.	2	19.12.2023	
29.	О.Р.У. Упражнения на силу мышц ног. Нападающий удар. Учебная игра	2	21.12.2023	
30.	ОРУ со скакалками разной длины. Групповые прыжки через скакалку. Приём мяча сверху и снизу после верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	26.12.2023	
31.	О.Р.У. с набивными мячами. Специальные упражнения у сетки. Нападающий удар с разных зон. Учебная игра	2	28.12.2023	
32.	Техника безопасности (2 полугодие) О.Р.У. с бодибарами. Взаимодействия игроков в защите. Приём мяча снизу. Учебная игра	2	09.01.2024	
33.	О.Р.У. со скакалками. Передачи разной длины. Индивидуальная тактика подач. Учебная игра	2	11.01.2024	
34.	ОРУ для развития подвижности суставов. Передача - приём мяча. Командные действия. Учебная игра.	2	16.01.2024	
35.	ОРУ с отягощением (гантели) Взаимодействие игроков в нападении. Применение ранее изученных элементов волейбола. Учебная игра.	2	18.01.2024	
36.	Эстафета с элементами волейбола. Приём мяча. Верхняя прямая подача. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	23.01.2024	
37.	Круговая тренировка на развитие силы. Поддачи, передачи. Одиночный блок. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	25.01.2024	
38.	О.Р.У. Эстафета с элементами волейбола. Применение ранее изученных элементов волейбола. Двойной блок. Учебная игра	2	30.01.2024	
39.	Упражнения, направленные на развитие	2	01.02.2024	

	быстроты. Нижняя и верхняя передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.			
40.	О.Р.У. на гимнастических матах. Ранее изученные элементы игры в волейбол. Нападающий удар – блокирование. Учебная игра.	2	06.02.2024	
41.	О.Р.У. Задания на выносливость. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра	2	08.02.2024	
42.	О.Р.У. в движении. Упражнения для развития быстроты. Взаимодействия игроков защите. Учебная игра.	2	13.02.2024	
43.	О.Р.У. Эстафетный бег. Применение ранее изученных технических приёмов в учебной игре.	2	15.02.2024	
44.	О.Р.У. Упражнения на развитие общей выносливости. Командные действия в нападении.	2	20.02.2024	
45.	О.Р.У. Упражнения на развитие ловкости. Командные действия в защите. Учебная игра.	2	22.02.2024	
46.	О.Р.У. Упражнения на развитие гибкости. Тестирование по нормам комплекса ГТО на гибкость.	2	27.02.2024	
47.	О.Р.У. для развития силы мышц спины. Комплекс упражнений в планке. Упражнения на растягивание. Игра в волейбол.	2	29.02.2024	
48.	О.Р.У. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол.	2	05.03.2024	
49.	О.Р.У. Упражнения на мышцы плечевого пояса, составление индивидуального комплекса. Силовые упражнения, входящие в комплекс ГТО.	2	07.03.2024	
50.	О.Р.У. Упражнения на развития мышцы спины. Упражнения на высокой перекладине. Равномерный бег. Учебная игра.	2	12.03.2024	
51.	ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц ног. Упражнения с отягощениями. Упражнения на расслабление. Учебная игра.	2	14.03.2024	
52.	О.Р.У. Упражнения с отягощениями. Упражнения у гимнастической стенки. Учебная игра в волейбол.	2	19.03.2024	
53.	ОРУ. Упражнения на координацию. Упражнения скоростно-силовые. Учебная игра.	2	21.03.2024	
54.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в волейбол.	2	26.03.2024	
55.	О.Р.У. Круговая тренировка на развитие взрывной силы. Упражнения на расслабления. Учебная игра.	2	28.03.2024	
56.	О.Р.У. Эстафета с упражнениями на точность движений, метания мячей на точность. Игра в волейбол.	2	30.03.2024	
57.	О.Р.У. Прыжки в длину с места. Повторение изученных технических приёмов. Спортивная игра на выбор.	2	02.04.2024	
58.	О.Р.У. Упражнения на внимание. Прыжковые и беговые упражнения. Учебная игра в волейбол.	2	04.04.2024	
59.	О.Р.У. Упражнения на развитие силовой выносливости. Учебная игра.	2	09.04.2024	
60.	ОРУ в движении. Упражнения скоростно-силовые. Игра в мини футбол.	2	11.04.2024	

61.	О.Р.У., беговые упражнения. Упражнения в парах. Челночный бег. Учебная игра.	2	16.04.2024	
62.	ОРУ для развития подвижности суставов на матах. Эстафеты с набивными мячами. Подвижные игры.	2	18.04.2024	
63.	О.Р.У. для развития силовой выносливости. Учебная игра в мини футбол.	2	23.04.2024	
64.	О.Р.У. в кругу. Упражнения в планке. Учебная спортивная игра на выбор.	2	25.04.2024	
65.	О.Р.У. Эстафета с элементами футбола. Упражнения на координацию. Учебная игра.	2	30.04.2024	
66.	О.Р.У. Упражнения на развитие силовой выносливости. Подвижная игра с элементами футбола. Розыгрыш углового удара.	2	07.05.2024	
67.	О.Р.У. Эстафета с мелким инвентарём, старты по сигналу. Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра.	2	14.05.2024	
68.	О.Р.У. Перемещения, пасы, удары. Вбрасывания мяча с места, с шага, с разбега. Учебная игра.	2	16.05.2024	
69.	Разминка. Бег с изменением направления и с ведением мяча. Передачи, удары. Учебная игра.	2	21.05.2024	
70.	О.Р.У. в парах. Удар по катящему мячу. Передачи мяча в движении. Удары с дальней дистанции. Учебная игра.	2	23.05.2024	
71.	О.Р.У. Игра вратаря. Учебная игра.	2	28.05.2024	
72.	Итоговое занятие. Соревнования. Судейство.	2	30.05.2024	
Итого:		144 часов		

В случае, когда занятия кружка совпадают с календарем районных и городских соревнований, группа выезжает на основании распоряжения по колледжу для участия в них.

Учебно-методический комплекс

№	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей и обучающихся
1 Учебные и методические пособия			
1.1	Информационно-справочные материалы	1. Инструкции: - должностная инструкция педагога дополнительного образования; - инструкция по ТБ и ОТ 2. периодические издания (спортивные журналы); 3. Программное обеспечение и интернет-ресурсы.	1 Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова М.: Владос, 2015 . 2 Золотарева, А.В. Дополнительное образование детей М. Академия развития, 2016 . 3 Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016 .

1.2	Научная, специальная, методическая литература	1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник -М.: Издательский центр Академия, 2015.- 110 с. 2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)/ 3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г. 4. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.	1. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2016. 2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с. 3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с. 4. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.
2 Материалы по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1	Анкеты	Выявление уровня самооценки обучающихся	
2.2	Тесты	Диагностика направленности личности	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, участие в турнирах, первенствах районных и городских соревнований, товарищеских играх, сдача нормативов, тестирование и контрольные занятия.

Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятия	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	Групповая	Рассказ		Опрос
2.	Теоретические сведения	Групповая	Рассказ	Схемы, рисунки	Опрос
3.	Техническая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контрольные испытания тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки	Контрольные испытания тестирование

5.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная Фронтальная Групповая Поточная	Показ, объяснение, упражнение	Схемы, рисунки,	Контрольные испытания
6.	Итоговое занятие. Соревнование.	Групповая	Объяснение	Схемы, рисунки	Соревнование

Форма занятия включает в себя физические упражнения (разминка, специальные упражнения, эстафеты, игру), а также беседы и просмотры схем и рисунков. В программе освоения практических спортивных навыков предусматривается использование спортивных игр. Занятия по данной программе групповые, могут проходить в форме выездных соревнований, товарищеских матчей мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга, Фрунзенского района, ФСО «Юность России».

Приемы и методы обучения.

Во время проведения занятий используются **методы:**

Словесный - объяснение стратегии игры и около игровых моментов, подготовка к играм в плане психологического и морального настроя, беседы по поведению на поле и с судьями, соперником, партнерами, рассказ о тактике игры и построение словесных схем игры, разъяснение игроку его личных действий, действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их усовершенствование.

Наглядный - просмотр игр и анализ их в процессе просмотра, занятия по тактике ведения игры, взаимоотношений игрока с партнерами на поле.

Практический - разработка комбинаций и схем игры, а также возможные замены и заготовки на игру.

В ходе проведения занятий педагог использует следующие **приемы** организации образовательного процесса:

Групповой – упражнения и задания выполняются в группах

Поточный - упражнения и задания выполняются друг за другом.

Индивидуальный – упражнения и задания выполняются индивидуально каждым.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Форма проведения: устный опрос, выполнение практических, упражнений;

промежуточная аттестация – проводится в середине обучения по программе, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Форма проведения: выполнение нормативов. Результаты фиксируются в протоколе.

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: выносливость, быстрота, ловкость.

Методы контроля: строго регламентированного упражнения.

Формы контроля: тест - бег на выносливость 1000м., волейбольный челночный бег 30м, волейбольные передачи над собой, нижняя подача.

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Недостаточно знаний по теме. Низкая физическая подготовка. Слабая техника выполнения основных приёмов игры в волейбол – верхняя и нижняя передача мяча над собой, подача.
Средний уровень знаний, умений навыков	Знания и умения не системные. Физическая подготовка средняя. Умение выполнять основные приёмы игры без усложнённых игровых ситуаций.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Способность применять приобретённые знания и умения на практике. Хорошая физическая подготовка. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой деятельности усложнённых ситуаций. На соревнованиях.

Нормативы теста входного контроля.

Уровень результативности	Бег 1000м	Волейбольный челночный бег 30м.	Передача над собой	Подача (из 5 попыток)

Низкий уровень	4 мин.	35 сек.	10 раз	1
Средний уровень	3 мин. 40сек.	30сек.	15 раз	2
Высокий уровень	3 мин. 30сек.	25сек.	20 раз	3

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Дата:

Что диагностировалось: выносливость, быстрота, ловкость.

Методы контроля: строго регламентированного упражнения.

Формы контроля: тест - бег на выносливость 6 минут, волейбольный челночный бег 30м., волейбольные передачи в парах, верхняя прямая подача.

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Нестабильные умения и навыки. Средняя физическая подготовка. Недостаточно стабильная техника выполнения основных приёмов игры в волейбол верхняя и нижняя передача мяча, подачи.
Средний уровень знаний, умений навыков	Знания и умения не системные. Физическая подготовка в режиме перспективного роста. Умение выполнять основные приёмы игры.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Мотивированность на достижение результата, способность применять приобретённые знания и умения на практике. Физическая подготовка, позволяющая выдерживать повышенную нагрузку. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой деятельности и на соревнованиях.

Нормативы теста промежуточного контроля.

Уровень результативности	Бег 1000м	Волейбольный челночный бег 30м.	Передача в парах	Подача (из 5 попыток)
--------------------------	-----------	---------------------------------	------------------	-----------------------

Итоговый контроль

Дата:

Что диагностировалось: выносливость, быстрота, ловкость.

Методы контроля: строго регламентированного упражнения.

Формы контроля: тест - бег на выносливость 6 минут, волейбольный челночный бег 30м., волейбольные передачи в тройках, верхняя подача в прыжке.

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Средний уровень умений. Физическая подготовка позволяет Нестабильная техника выполнения основных приёмов игры в волейбол верхняя и нижняя передача мяча, подачи.
Средний уровень знаний, умений навыков	Умения на высоком уровне. Навык нестабилен. Физическая подготовка в перспективном росте. Умение выполнять основные приёмы игры на хорошем уровне.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Мотивированность на достижение результата, способность применять приобретённые знания и умения на практике. Физическая подготовка, позволяющая выдерживать повышенную нагрузку. Владение основными приёмами игры позволяет применять их в игровой деятельности и на соревнованиях.

Нормативы итогового контроля

Уровень результативности	Бег 1000м	Волейбольный челночный бег 30м.	Передача в тройках	Подача (из 5 попыток)
Низкий уровень	3 мин. 40 сек	27 сек.	30 раз	3
Средний уровень	3 мин. 30сек.	24сек.	40 раз	4
Высокий уровень	3 мин. 20сек.	18сек.	60 раз	5

Протокол итогового контроля

№	Фамилия, имя учащихся (полностью)	Оценка качества			
		Промежуточный контроль (форма оценки качества)	Уровень результативности обучающихся	Итоговый контроль (форма оценки)	Уровень результативности обучающихся
		Тест Выносливость быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость.		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость, быстрота, ловкость		Повторное тестирование	
		Выносливость , быстрота, ловкость.		Повторное тестирование	