

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
ВОЛЕЙБОЛУ**

Альметьевск, 2018

**Рассмотрено**  
на заседании ЦМК общегуманитарных,  
социально-экономических и  
естественнонаучных дисциплин

 А.М.Муслина  
« 1 » сентября 2018 г.



**Утверждаю**  
Заместитель директора по учебной работе

 А.К.Багаутдинов  
« 1 » сентября 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Волейбол»

**Составитель:**

Котбиев И.К. – Руководитель физического воспитания  
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»

**Рецензенты:**

**Внутренний**

Багаутдинов А.К. – Заместитель директора по учебной работе  
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»

**Внешний**

Миломаева Г.С. – руководитель физического воспитания  
ГАПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**
- 2.ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СЕКЦИЙ ПО «ВОЛЕЙБОЛУ»**
- 3.РАСПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**
- 4.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**
- 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

# 1. ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Секция «Волейбол»)

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Волейбол»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный цикл

**1.3. Цели и задачи занятий в секции – требования к результатам освоения спортивной игры - волейбол:**

В результате изучения спортивной игры волейбол обучающийся должен:

**знать:**

- знать технику и тактику волейбола ,
- знать цели тренировки волейбола
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

**уметь:**

- достигать наивысших результатов в избранном виде спорта,
- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,
- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса и правил игры в волейбол обучающийся в течение 1-4 курсов должен овладеть умением:

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических способностей на занятиях в секции по волейбола;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** Рабочая программа учебной дисциплины рассчитана на максимальную учебную нагрузку 78 часов;

## 2.ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СЕКЦИЙ ПО «ВОЛЕЙБОЛУ»

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание занятия</i>
<i>1.На овладение техникой вперед, передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком., комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
<i>2.На освоение передач мяча</i>	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
<i>3. На освоение техники передачи мяча</i>	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
<i>4.На овладение прямого нападающего удара.</i>	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
<i>5.На освоение индивидуальной техники защиты</i>	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
<i>6.На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	Первенство колледжа по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.  Товарищеские встречи между командами близлежащих школ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЦПОУ «Алматынский медицинский колледж»  
Г.Е. Шаронов  
«    »    2018г.

**3. РАСПИСАНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ**

на 2018-2019 учебный год

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Волейбол Котбиев И.К.	18:00-20:00			16:00-18:00	
2	Военно-прикладные Котбиев И.К.	16:00-18:00		16:00-18:00		
3	Настольный теннис Котбиев И.К.		16:00-18:00		18:00-20:00	

Тренер  (подпись) Котбиев И.К.  
(Ф.И.О.)

#### 4.Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
		4ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		4ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		4ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
3.	<b>Нападающий удар. Блокирование.</b>	4ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		2ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
4.	<b>Тактика игры в нападении.</b>	2ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	
5.	<b>Тактика игры в защите</b>	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
6.	<b>Организация и проведение соревнований</b>	4 ч.	Первенство колледжа по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	
	<b>Итого</b>	<b>78ч.</b>		

## 5. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Тимушкин А. В., Чесноков Н. Н., Чернов С. С. Физическая культура и здоровье; СпортАкадемПресс - Москва, 2012..

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

## **РЕЦЕНЗИЯ**

### **на рабочую программу спортивной секции по «Волейболу»**

### **Разработанную руководителем физического воспитания Котбиев И.К.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Волейбол» Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 15-22 лет. Она предусматривает проведение теоретических заданий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности « Волейбол» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 78 часов в год.

Программа включает в себя меж предметные связи с такими учебными дисциплинами, как русский язык и культура речи, биология, психология, обществознание. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр. Автор программы внеурочной деятельности «волейбол» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, умения, навыки.

Отражена цель освоения программы внеурочной деятельности, подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических юных спортсменов-волейболистов, воспитание социально-активной личности готовой к трудовой деятельности.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации его к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития детей; профилактику асоциального поведения; взаимодействие с семьей. Указаны требования к знаниям, умениям и навыкам, готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины.

Раскрыта методика работы над содержанием программы. Программа реализуется с помощью основных принципов и подходов:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;

В ходе изучения программа студенты должна:

#### **знать**

- знать технику и тактику волейбола ,
- знать цели тренировки волейбола
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

#### **уметь:**

- достигать наивысших результатов в избранном виде спорта,
- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,

- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В программе в развернутом виде раскрыт вопрос практического обучения, также раскрыт тематический планы с первого по четвертый курс и методический материал, по организации самостоятельных занятий для повышения показателей физической подготовленности.

Таким образом, рабочая программа дисциплины Физическая культура секции «Волейбол» полностью соответствует ФГОС СПО.

Рецензент:

Руководитель физического воспитания  
ГАПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»



Г.С.Миломаева

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу спортивной секции по «Волейболу»**  
**Разработанную руководителем физического воспитания Котбиев И.К.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с ФГОС на основе которой разработана программа секции «Волейбол»

В результате изучения спортивной игры волейбол обучающийся должен:

**знать:**

- знать технику и тактику волейбола ,
- знать цели тренировки волейбола
- всестороннее развитие занимающихся,
- достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

**уметь:**

- стремиться к углубленному изучению техники, к упорной тренировке,
- уметь сочетать физические упражнения и отдых,
- овладеть техникой и тактикой,
- развивать силу, выносливость, быстроту, настойчивость, волю к победе

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса и правил игры в волейбол обучающийся в течение 1-4 курсов должен овладеть умением:

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических способностей на занятиях в секции по волейбола;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристику их оздоровительной и развивающей эффективности.

Рабочая программа учебной дисциплины рассчитана на максимальную учебную нагрузку 78 часов. Программа включает в себя меж предметные связи с такими учебными дисциплинами, как русский язык и культура речи, биология, психология, обществознание. Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр. Автор программы внеурочной деятельности «волейбол» подробно описывает предполагаемые результаты обучения, умения, навыки.

В программе в развернутом виде раскрыт вопрос практического обучения, также раскрыт тематический планы с первого по четвертый курс и методический материал, по организации самостоятельных занятий для повышения показателей физической подготовленности. Таким образом, рабочая программа дисциплины Физическая культура секции «Волейбол» полностью соответствует ФГОС СПО.

Рецензент:  
Зам.директора по УР  
ГАПОУ «Альметьевский медицинский колледж»



А.К.Багаутдинов