



ОГБПОУ «ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по ОД  
О.Н. Пояркова  
2022г.

М.А.Древелев

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»*

Томск 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>7</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа спортивной секции «волейбол» является дополнительной углубленной частью основной профессиональной образовательной программы и составлена в соответствии с ФГОС СПО и рабочих программ учебной дисциплины «Физическая культура».

## 1.2. Цели и задачи дисциплины:

Программа имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*, позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формировать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на достижение следующих *целей*:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### *Задачи:*

#### *Образовательные:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике волейбола.

#### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеть основами техники волейбола;
- овладеть основами судейства в волейболе;
  - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- составить график соревнований и определить победителя.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

*Годовая нагрузка 180 часов.*

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>180</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>176</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>50</i>
в том числе:	
- комплекс утренней гимнастики, комплекс специальных физических упражнений волейболиста, основные правила соревнований.	

## 2.2. Тематический план и содержание программы спортивной секции ВОЛЕЙБОЛ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практические занятия
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Теоретический		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала. 1 Охрана труда, техника безопасности на занятиях в спортивной секции, в турнирах и спортивных соревнованиях 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями волейболиста	2 2	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-тренировочный		<b>176</b>	<b>176</b>
<b>Тема 2.1.</b> Тактико-техническая, физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала - практические занятия 1 Стойка и перемещения игрока. 2-х сторонняя игра. 2 Передача мяча (снизу, сверху двумя руками) на месте и в движении. 2-х сторонняя игра. 3 Передача мяча одной рукой, передача мяча в прыжке, передача мяча назад. Правила игры. 4 Прием мяча (снизу, сверху), после отскока от сетки. 2-х сторонняя игра 5 Нападающий удар (разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Правила игры. 6 Поддачи (нижняя прямая, боковая, верхняя прямая, в прыжке). Правила игры. 7 Тактика игры в защите. 2-х сторонняя игра. 8 Тактика игры в нападении. 2-х сторонняя игра. 9 Сдача нормативов. 10 Общефизическая подготовка волейболиста.	<b>116</b> 6 20 6 6 10 12 20 20 6 10	<b>116</b> 6 20 6 6 10 12 20 20 6 10
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные соревнования по волейболу.	Самостоятельная работа обучающихся (индивидуальные задания) Содержание учебного материала - практические занятия 1 Товарищеские встречи. 2 Турниры уровня колледжа. 3 Спортивные соревнования районного уровня. 4 Спортивные соревнования городского уровня 5 Спортивные соревнования регионального уровня.	50 <b>60</b>	50 <b>60</b>
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>176</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы секции требует наличия *спортивного зала, игровой площадки*.

Оборудование спортивного зала и игровой площадки:

- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- конус игровой;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- скакалка гимнастическая;
- жилетки игровые;
- снаряд «доска наклонная» для ОФП;
- гантели.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
- проводить специальную разминку для волейболиста.	Показ комплексов и упражнений
- овладеть основами техники волейбола.	Спортивные соревнования различного уровня
- овладеть основами судейства в волейболе.	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Спортивные соревнования различного уровня, товарищеские встречи, турниры
- составить график соревнований и определить победителя.	Спортивные соревнования уровня колледжа
<b>Знания</b>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Тестирование
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Сдача контрольных нормативов
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	Составление комплекса индивидуальных занятий
- правила игры в волейбол.	Опрос
-правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни.	Опрос