

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО

«Колледж «Подмосковье»

_____ А.В. Юдина

«_28_» августа 2023 г.

Рабочая программа кружка
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол».

Возраст обучающихся: от 14-20 лет

Срок реализации: сентябрь 2023- май 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для студентов 1-3 курсов и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена региональными особенностями учебного заведения и реализуется на секции «Волейбол», который проводится два раза в неделю.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования студентами освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью вариативной части рабочей программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- » воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры вариативной части рабочей программы для секции «Волейбол», положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Содержание программы включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании обучающихся, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сил=| быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие секции «Волейбол» является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Предполагаемые результаты:

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- » - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Тематическое планирование секции Волейбол

№	Тема занятия	Календарные сроки
1	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбола.	Сентябрь
2	Поддача мяча, нижняя прямая поддача.	Сентябрь
3	Поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая поддача	Сентябрь
4	Нападающие ударом. Прямой нападающий удар.	Сентябрь
	ОФП. Прием мяча сверху двумя руками. октябрь игра волейбол.	Сентябрь
6	ОФП. Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная ра волейбол.	Сентябрь
7	ОФП Нападающие удары с разбега (1, 2, 3 м).	Сентябрь
8	ОФП. Блокирование прямого нападающего удара.	Сентябрь
9	ОФП. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач.	октябрь
10	ОФП Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	октябрь
11	ОФП Нападающие удары по ходу, разбега (1, 2, 3 шага).	октябрь
12	ОФП Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками.	октябрь
13	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-Тренировочная игра волейбол.	октябрь
14	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра волейбол.	октябрь
15	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	октябрь
16	ОФП Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	октябрь
17	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра волейбол.	Ноябрь
18	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная	Ноябрь
19	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Ноябрь
20	ОФП. Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Ноябрь
21	ОФП. Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Ноябрь

22	ОФП Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач.	Ноябрь
23	ОФП Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Ноябрь
24	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Ноябрь
25	ОФП и СФП. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками.	Декабрь
26	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Декабрь
27	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Декабрь
28	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Декабрь
29	ОФП. Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Декабрь
30	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Декабрь
31	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-Тренировочная я игра	Декабрь
32	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Декабрь
33	ОФП. Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара,	Январь
34	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Январь
35	ОФП. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач.	Январь
23	ОФП Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Январь
24	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Январь
25	ОФП и СФП. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками.	Февраль
26	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Февраль
27	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Февраль
28	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Февраль
29	ОФП Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Февраль
30	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Февраль

31	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Март
32	ОФП . Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Март
33	ОФП Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Март
34	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-Тренировочная игра	Март
35	ОФП Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач.	Март
36	ОФП Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Март
37	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Март
38	ОФП Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками.	Март
39	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-Тренировочная игра	Апрель
40	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно- игра	Апрель
41	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Апрель
42	ОФУИ Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Апрель
43	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Апрель
44	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Апрель
45	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Апрель
46	ОФП Блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Апрель
47	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Май
48	ОФП Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач.	Май
49	ОФП Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Май
50	ОФП Нападающие удары по ходу, с разбега (1, 2, 3 шага).	Май
51	ОФП Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя ругами.	Май
52	ОФП Прием мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	Май