

Кокшетауский высший колледж «Арна»

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Такенова Д.У.
« 31 » 08 2022 год

Рабочая учебная программа по факультативу

Волейбол

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»

Квалификация: 4S01140501 «Учитель физической культуры»

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Разработчик: Мынбаев Азамат Эсенбергенович

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.
Заведующий кафедрой педагогических дисциплин
Мынбаев А.Э. Мынбаев А.Э.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Волейбол	72			72					
Всего:									
Итого на обучение по модулю	72								

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/ результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельна я работа студента с педагогом	Самостоятельна я работа студента	Тип занятия
				Теоретичес- кие	Лабораторно- практические	Индивидуаль- ные			
1		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
3		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
4		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая	2		2				Изучение нового материала. Закрепление

		подготовка.							
5		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
6		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
7		Правила игры. Игровое занятие.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
8		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
9		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
10		Общая физическая	2		2				Изучение нового

		подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.							материала. Закрепление
11		Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
12		Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
13		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
14		Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
15		Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
16		Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление

17		Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
18		Правило игры. Игровое занятие.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
19		Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
20		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
21		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
22		Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
23		Правила игры. Игровое занятие.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
24		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление

		Нижняя передача над собой.							
25		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
26		Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
27		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
28		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
29		Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
30		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
31		Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление

32		Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
33		Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
34		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
35		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	2		2				Изучение нового материала.
36		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	2		2				Изучение нового материала. Закрепление
	Итого часов		72		72				