

Частное профессиональное образовательное учреждение
Иркутский техникум экономики и права
(ИТЭП, ЧПОУ Иркутский техникум экономики и права)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ИТЭП
С.В. Суродина



Рабочая программа к дополнительной
общеобразовательной программе
(общеразвивающей программе)
(далее - ДОП) по волейболу

Составитель:
Устинова Арина Александровна,
преподаватель

Иркутск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к дополнительной общеобразовательной программе
(общеразвивающей программе)
(далее - ДОП)

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ДОП представляет собой комплект документов, разработанных и утвержденных образовательным учреждением с учетом потребностей регионального рынка труда, так и потребителя - заказчика услуги.

ДОП регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса и включает в себя: планируемые результаты обучения, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), организационно-педагогические условия, формы аттестации, оценочные материалы и иные компоненты (при необходимости).

1. 1 Нормативно-правовую базу ДОП составляют:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Устав техникума;

другие локальные акты образовательной организации.

1.2 Общая характеристика ДОП

Нормативные сроки освоения программы ДОП ОП «Секция занятий по волейболу (для обучающихся 1-4 курсов)» составляет 120 часов (7,5 месяцев по 4 академических часов на каждой учебной неделе).

Образовательная база приема: среднее общее образование, основное общее образование.

Обучение по учебным циклам	120 часов
Учебная практика	-
Итоговая аттестация	0 час.
Каникулярное время	0 нед
Итого	120 час.

Реализация ДОП осуществляется образовательной организацией на государственном языке Российской Федерации.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОП

Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая программа) секционных занятий по волейболу направлена на реализацию внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине – физическая культура по ФГОС СПО.

ДОП ОП предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании обучающихся.

В процессе изучения игры в волейбол, у студентов формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, студенты приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания средних специальных учебных заведений. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи:

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные задачи:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля;
- формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний, для участия в соревнованиях;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися, на уроках физической культуры;

развивающие задачи:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные, способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;
- подготовить обучающихся, к соревнованиям по волейболу;

воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию студентам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы:

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению игре в волейбол. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке спортсменов волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку студентов (в зависимости от их физических возможностей, технической подготовленности, индивидуальных особенностей обучающихся, а также с учётом возраста и пола занимающихся). В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений, игровой, соревновательный, методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры в волейбол.

Ожидаемые результаты:

После окончания обучения обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни
- специфику тренировочного процесса
- расстановку игроков на поле, при подаче соперника
- правила перехода игроков по номерам
- правила игры в волейбол
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе

- переход средней линии
- положение о соревнованиях
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- использовать технику и методику, обучения игре в волейбол;
- применять навыки в организации и проведении спортивных соревнований;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю, верхнюю, боковую подачу мяча;
- выполнять падения;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в городских, региональных соревнованиях по волейболу внутри техникума, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и выполнение контрольных заданий.

3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы (общеразвивающей программы) «Секция занятий по волейболу (для обучающихся)»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Индивидуальные действия	5	1	4
2.	Групповые действия	5	1	4
3.	Командные действия	5	1	4
4.	Тактика защиты	5	1	4
V	Контрольные соревнования	10	1	9
1.	Первенство техникума по волейболу	4	1	3
2.	Участие в соревнованиях по волейболу «Юность Приангарья» среди образовательных организаций города	3		3
3.	Участие в региональных соревнованиях по волейболу «Юность России»	3		3
Итого		120	15	105

1-4 курсов)» очной формы обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	4	2	2
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на тренировке по волейболу в спортивном зале.	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	36	3	33
1	Гимнастические упражнения	12	1	11
2	Легкоатлетические упражнения	12	1	11
3.	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами	12	1	11
III	Техническая подготовка	50	5	45
1	Техника передвижения и стоек	6	1	5
2	Техника приёма и передач мяча сверху	11	1	10
3.	Техника приёма мяча снизу	11	1	10
4.	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	11	1	10
5.	Нападающие удары	11	1	10
IV	Тактическая подготовка	20	4	16

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для студентов от 15-20 лет.

№п/п	Возраст	15-16лет	17-18лет	19-20лет
	Виды испытаний			
1	Бег на 30 метров (сек.)	4,8-5,0	4,5-4,8	4,3-4,7
2	Бег на 100 метров (сек.)	14,2-14,4	13,6-13,8	13,3-13,6
3	Бег на 800 метров (сек.)	2,40-3,00	2,35-2,45	2,25-2,40
4	Метание гранаты (м)	30-35	40-45	42-48
5	Подтягивание (кол-во раз)	6-8	8-12	10-15
6	Вертикальный прыжок (см)	60-65	70-75	75-80
7	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9,8-10,2	9,4-9,8	9,2-9,6

4 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по ДОП ОП начинаются с 1 октября и заканчиваются в мае, согласно календарному учебному графику.

5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители на расстоянии и высоты передачи. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Содержание программы

1. Основы знаний (4 часа)

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в техникуме и дома.

История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра в парах. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

2. Общая физическая подготовка (36 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах

(гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 200 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 2000 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами.

3. Техническая подготовка (50 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания;

- с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; - отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;

- с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя прямая подача на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом вправо, спиной вперед.

Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач, на точность. В ближнюю, дальнюю, половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

4. Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия.

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тактика нападения.

Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, ас 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

V. Контрольные соревнования (10 час)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Соревнования по волейболу.

Тематическое планирование

1. Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.

3. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

4. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.

5. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

6. 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.

7. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.

8. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол

9. 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.

10. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

11. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.

12. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

13. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол

14. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол

15. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

16. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.

17. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

18. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

19. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная, тренировочная игра в волейбол

20. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

21. Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

22. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

23. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

24. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная, тренировочная игра.

25. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная, тренировочная игра.

26. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная, тренировочная игра.

27. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная,

тренировочная игра.

28. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебная, тренировочная игра.

29. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная тренировочная игра в волейбол

30. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебная, тренировочная игра в волейбол

31. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

32. Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

33. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная, тренировочная игра.

34. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебная, тренировочная игра в волейбол

35. Передачи мяча через сетку кулаком. Подачи мяча. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

36. Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

37. Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

38. Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

39. Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

40. Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

41. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

42. Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

43. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

44. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

45. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

46. Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.

47. Передачи мяча в тройках в движении. Передачи мяча в тройках в движении. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

48. Передачи и приём мяча сверху через сетку в парах с 3ч середины площадки. Учебная игра в волейбол.

49. Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебная, тренировочная игра в волейбол

50. Передачи мяча назад за спину. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
51. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебная игра в волейбол.
52. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
53. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.
54. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.
55. Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.
56. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.
57. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.
58. Передачи мяча назад за спину. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
59. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
60. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
61. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.
62. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.
63. Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.
64. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.
65. Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.
66. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.
67. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.
68. Передачи мяча назад за спину. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.
69. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.
70. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.
71. Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.
72. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.
73. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.
74. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол.
75. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.

Учебная, тренировочная игра.

76. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.

77. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

78. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.

79. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.

80. Прием мяча после подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.

81. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.

82. Передачи мяча назад за спину. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

83. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Двусторонняя игра.

84. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

85. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.

86. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.

87. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.

88. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.

89. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

90. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.

91. Учебно-тренировочная игра.

92. Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

93. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.

94. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.

95. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.

96. Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

97. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.

98. Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.

99. Учебно-тренировочная игра.

100. Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.

101. Подачи мяча на точность. Учебная игра волейбол по правилам соревнований.

102. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у

сетки. Учебная игра в волейбол.

103. Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.

104. Нападающий удар. Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.

105. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.

106. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.

107. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.

108. Прием мяча после подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.

109. Передачи мяча назад за спину. Верхняя прямая подача. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

110. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.

111. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол.

112. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра в волейбол

113. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная, тренировочная игра в волейбол.

114. Передачи мяча в парах, тройках, на месте в движении.

115. Передачи мяча в колоннах, в кругу, учебная игра в волейбол..

Пб.Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар, скидка мяча. Учебная игра в волейбол.

117. Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.

118. Тактика игры в нападении, взаимодействие игроков, учебная игра.

119. Тактика игры в защите, страховка у сетки, учебная игра в волейбол.

120. Совершенствование техники, тактики игры в волейбол, учебная игра в волейбол

6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП ПО

6.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых проходят тренировочные занятия по волейболу, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и темы занятия. Все объекты, которые используются при проведении занятий по волейболу, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортивных помещений:

спортивный зал, раздевалки.

Спортивный инвентарь:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи;
- свисток;
- секундомер;
- шведские стенки;

- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- методические пособия и рекомендации;
- инструкция по технике безопасности;
- контрольные нормативы;
- правила поведения в спортивном зале.

6.2 Список использованных источников:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.11.2019). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2014.-272с
3. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Учебник для студентов учреждений сред, проф. образования-М.; «Академия» 2012.-176 с
4. В.И. Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г - 345с
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры,- Изд.2-е,- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г -400с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов,- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации,- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009,- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008,- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр. 11-13
5. Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru> (дата обращения 28.04,2018 г.)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://>

[/mossport. ш; \(дата обращения 28,04,2018 г.\)](#)

3. Электронный журнал ФизкультУРА [Электронный ресурс] / Электронные данные. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/sci> свободный (Дата обращения 04.02.2018 г.);

4. В помощь учителю физической культуры: методическая литература [Электронный ресурс] / Электронные данные. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru/user/olgal01268/folder/976668/>свободный (Дата обращения: (01.02.2018 г.).

6.3 Кадровое обеспечение

Реализация ОП обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими в основном базовое профессиональное высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого курса:

7. АТТЕСТАЦИЯ ПО ДОП ОП

В целях определения соответствия результатов освоения ДОП ОП проводится итоговое занятие. По результатам освоения секции по желанию обучающихся выдается сертификат, образец которого установлен образовательной организацией.