

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОПКИНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Принята на заседании  
Методического совета  
От 30.08.2022  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:  
директор ГПОУ ТТТ  
Бодягин Ю.В

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ВОЛЕЙБОЛ**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Милованова Оксана Владимировна

Преподаватель физической культуры

Топкинский муниципальный округ, 2022

## Содержание

<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты</i> .....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи программы.....	5
1.2. Содержание программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	14
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</i> .....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации/ контроля.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список рекомендуемой литературы.....	18
Приложения.....	
Приложение 1. Оценочные материалы программы «Волейбол».....	21
Приложения 2. Календарный учебный график.....	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с с нормативно – правовыми актами:

– Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;

– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

– Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);

– Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

– Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;

– Положение о персонифицированном дополнительном образовании в Топкинском муниципальном округе;

– Локальные акты ГПОУ ТТТ Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, Инструкции по технике безопасности.

*Направленность программы*

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### *Направление программы*

Программа направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

#### *Актуальность программы*

Актуальность программы в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности студента, укреплении психического и физического здоровья обучающихся.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у студентов свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### *Отличительные особенности программы.*

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности возможностей обучающихся 15-19 лет. Программа учитывает возрастные особенности студентов, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, улучшению их физического развития.

В условиях спортивного зала техникума посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы обучающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

#### *Педагогическая целесообразность*

Программа «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в техникуме возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после занятий студент имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

### *Адресат программы*

Программа адресована детям от 15 до 17 лет.

Условиями отбора учащихся в объединение является желание заниматься волонтерской деятельностью. Наличие медицинской справки о допуске к занятиям волейболом.

### *Уровни сложности*

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы волонтерской деятельности» имеет базовый уровень.

Базовый уровень освоения программы предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности; овладение основными знаниями на уровне практического применения; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической подготовки.

### *Объем и срок освоения программы*

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа рассчитана на 1 год обучения, 156 часа.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

### *Формы обучения и формы организации учебных занятий.*

Форма обучения – очная.

Основная форма организации обучения – учебные занятия.

Виды занятий: мини-лекция, беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, игровое занятие.

Формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

### *Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий*

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648 – 20.

Занятия с учащимися организуются 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Занятия для учащихся 16 – 17 лет проводятся из расчета один академический час – 45 минут. При проведении 2 - часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут.

## **1.1 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

*Обучающие:* Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых

теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

*Развивающие:* - укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающегося;

- расширение спортивного кругозора студентов;

*Воспитательные:* Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств. - углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Формы занятий: теоретические, практические, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

## 1.2. Содержание программы

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля.
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие	4	4	0	Беседа
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	38	0	38	Наблюдение
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	38	0	38	Наблюдение
4	Раздел 4	20	0	20	Наблюдение

	Техническая подготовка				
5	Раздел 5. Тактическая подготовка	20	0	20	Наблюдение
6	Раздел 6. Игровая подготовка	32	0	32	Наблюдение
7	Итоговое занятие	4	0	4	Контрольные задания, тестирование
	Итого:	156	4	152	

*Учебно-тематический план программы*

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Беседа
1.1	Общие основы волейбола	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры	2	2	0	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	Наблюдение
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести.	10	0	10	Наблюдение
2.3	Упражнения для развития мышц рук, ног, плечевого пояса, шеи и туловища.	6	0	6	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	
3.1	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	6	0	6	Наблюдение
3.2	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	6	0	6	Наблюдение
3.3	Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении	8	0	8	Наблюдение

	блокирования.				
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	
4.1	Верхняя передача двумя руками	10	0	10	Наблюдение
4.2	Прямой нападающий удар	10	0	10	Наблюдение
4.3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	10	0	10	Наблюдение
4.4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	10	0	10	Наблюдение
4.5	Одиночное блокирование и страховка	10	0	10	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	
5.1	Командные тактические действия в нападении и защите	6	0	6	Наблюдение
5.2	Обучение индивидуальным действиям	6	0	6	Наблюдение
5.3	Обучение групповым взаимодействиям:	6	0	6	Наблюдение
5.4	Обучение технике передаче в прыжке	4	0	4	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Игровая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
<b>6.1</b>	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	16	0	16	Наблюдение
<b>6.2</b>	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами техникума	16	0	16	Наблюдение



## **Раздел 1. Вводное занятие**

### *1.1 Общие основы волейбола.*

Теория: История развития волейбола, и его роль в современном обществе. История зарождения волейбола в мире, СССР и России. Олимпийское движение в волейболе.

### *1.2 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры.*

Теория:

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Упражнения для развития мышц рук, ног, плечевого пояса, шеи и туловища.*

Теория: Понятие общей физической подготовки. Функции общей физической подготовки. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Освоение техники передвижений: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

*3.1 Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

Теория: Знать технику подачи мяча.

Практика: Подача мяча с максимальной силой на дальность. Подача гандбольными и баскетбольными мячами без пауз отдыха. Многократные удары цилиндрической палкой длиной 80 см по подвешенной шине, держа ее за нижний край вертикально. Многократные броски малых мячей через сетку на точность, после 3-4 элементов акробатики. Сигнал с указанием способа подается во время выполнения акробатического элемента. Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой влево, левой вправо с последующей ловлей и броском мяча в прыжке (имитируя подачу). Упражнение «ножницы» с грузом (до 2 кг) на обеих руках, лежа на возвышении лицом вверх, вниз.

*3.2 Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Теория: Знать технику выполнения нападающего удара.

Практика: Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, ногах или при отягощении всего тела. Чередование бросков набивным мячом и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера. Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры. Спрыгивание с высоты (до 60 см) с последующим кувырком и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар).

из рук нападающего.

*3.3 Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении блокирования.*

Теория: Знать технику выполнения блока.

Практика: Медленный бег в сочетании с передвижением приставными шагами вдоль сетки. В парах через сетку. Медленный бег вдоль сетки с внезапным изменением скорости направляющим – руки с мячом сверху. Соперник ускоряется и «салит», касаясь мяча в прыжке через сетку. То же, но в сочетании с выполнением других действий, мяч вводится по сигналу. Серийные прыжки вверх к отметке 30-40 см от поднятой руки у сетки. По сигналу ускорение и блокирование удара с собственной передачи в известном направлении. Упражнения на растягивание мышц в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий (руки вверх) должен своевременно занять и.п. и осуществить блокирование в момент выпуска мяча

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

##### *4.1 Верхняя передача двумя руками.*

Теория: Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Подбрасывания и отбивание мяча на месте, в движении, бегом. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Практика: Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру, Передачи в опорном положении и в прыжке на точность. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4), 1-3-2, 1-4-3(2), 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной по направлению к передаче); 1-3-4(то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне игрок выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, указанную первой, и т.д. В тройках: передача мяча сверху со сменой мест по кругу

#### *4.2 Прямой нападающий удар.*

Теория: Знать технику выполнения нападающего удара.

*Практика:* Обучение разбегу, Обучение ударному движению, Обучение нападающему удару в целом. Прыжок в длину с места с последующим ускорением к сетке – 5 повторений. Передачи набивных мячей в тройках: два игрока по очереди из положения лежа на спине передают мяч третьему, который принимает мяч в движении и возвращает обратно. Партнеры меняются ролями через 10 передач. В зоне 6 игрок в прыжке выполняет бросок через сетку и следом в зоне 1 – напрыгивание в упор присев на гимнастического козла. Страховка обязательна. Выполнить 5 повторений.

Обучающие делятся на пары, встают друг напротив друга и повторяют технику всех элементов прыжка: от отведения рук назад до завершающего напрыгивания и приземления– 3–5 мин. Выполнить напрыгивание перед партнером, удерживающим мяч на вытянутой вверх руке. Упражнение в парах. Удары прямой рукой по мячу в партнера с постоянным увеличением силы. Из зоны 4 игрок наносит по 5 ударов в зоны 5–6–1, в которых его партнер, передвигаясь от зоны к зоне, их принимает. Удары по неподвижному мячу. Игрок с другой стороны сетки ставит блок. Игрок у сетки выполняет передачу для нападения в зону 3 или 2 и сразу после этого нападающий удар по неподвижному мячу. Освоение техники прямого нападающего удара: - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера.- нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3 - нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4 - прямой нападающий удар при встречных передачах - Защитные действия. - Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

#### *4.3 Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.*

Теория: Знать технику нижней передачи руками назад.

*Практика:* Фронтальная передача снизу, Фронтальная передача снизу с выпадом вправо, Передача снизу с перемещением скрестным шагом.

#### *4.4 Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.*

*Теория:*

*Практика:* Освоение техники приемов и передач мяча: - передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений ; - передачи над собой, перед собой - во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. - передачи мяча в прыжке через сетку. - передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели - 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.

- Освоение техники подачи и приема подач мяча: - верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии - верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку - прием подачи через сетку - верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам - верхняя прямая подача в прыжке - прием подачи в зону 3.

#### *4.5 Одиночное блокирование и страховка.*

Теория: Знать технику выполнения блокирования и страховки.

Практика: В парах: удары по мячу в пол. Стоя у стены: удары по мячу в пол. Разбег со стопорящим шагом. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага. Имитация движения рук в нападающем ударе. Имитация нападающего удара у сетки. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания. Нападающий удар с набрасывания мяча партнером (на 0,5-1 м) над сеткой. Нападающий удар по мячу из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др. Нападающие удары по мячу из различных зон. Нападающие удары по мячу, летящему с различной траекторией.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

#### *5.1 Командные тактические действия в нападении и защите.*

Теория: Знать схемы нападения и защиты, схемы игры в равных и неравных составах. Основные технические приемы игры в волейболе: стойки, подачи, нападающие удары, передвижения. Сведения о строении и функциях организма человека. Физическая подготовка волейболиста, направленное развитие физических качеств. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Подготовка места для занятий по волейболу, размеры игровой площадки, инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в волейболе. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Нападение. Атака. Защита. Подстраховка. Система личной и командной защиты. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

Система игры в защите «углом вперед».

#### *5.2 Обучение индивидуальным действиям.*

Теория: Обучение основным приемам техники и тактики игры в игровой обстановке. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги.

Практика: Обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока

(блок-аут). Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

### *5.3 Обучение групповым взаимодействиям.*

*Теория:* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Практика:* Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### *5.4 Обучение технике передач в прыжке.*

*Теория:* Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

*Практика:* Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

## **Раздел 6. Игровая подготовка.**

*Теория:* Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением к судейству обучающихся. Учебная игра в волейбол с заданиями.

Товарищеские встречи со сборными командами других учебных заведений.

*6.1 Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите*

*6.2 Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами техникума*

### **Контрольные нормативы.**

1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).
2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)
4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)
5. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)
6. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
7. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)
8. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
9. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток).

### **1.3 Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся

*Знают:*

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «Волейбол» в техникуме, стране.

Правила игры в волейбол.

Тактические приемы в волейболе.

*Умеют:*

Выполнять основные технические приемы волейболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Владеют:*

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами к устройству, содержанию и

организационно-режиму работы образовательных организаций дополнительного

образования детей от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4. 3648-20).

Начало занятий–15 сентября

Окончание –15 июня.

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	156	39	2 раза в неделю по 2 часа	78

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы:

На занятиях используются:

- Секундамер
- Табло перекидное
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Мат гимнастический
- Сетка волейбольная
- Волейбольные мячи
- Гимнастические стенки
- Перекладина переносная
- Свисток

*Информационное обеспечение:* интернет-ресурсы, видеоматериалы.

### Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- календарное и учебное планирование занятий по программе;
- инструкция по технике безопасности;
- контрольные нормативы;
- правила по волейболу;
- дидактические материалы (схемы исполнения движений, фотографии, памятки, иллюстрации книг, наглядные пособия);
- разработки занятий в рамках программы;
- методическая и учебная литература.

## 2.3. Формы аттестации/ контроля

Оценка качества освоения программы проводится в течение всего времени обучения и осуществляется в виде:

*Входного контроля:* в марте проводится первичное тестирование с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора учащихся.

*Промежуточный контроль:* в апреле проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебного плана.

*Итоговый контроль:* проводится в конце мая, позволяет оценить результативность обучения учащихся, реализуется в форме итогового занятия.

Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированности основных общеучебных компетенций учащихся проводится мониторинг результатов обучения, позволяющий выявить уровень приобретенных знаний, умений, навыков в результате освоения дополнительной общеразвивающей программы. Мониторинг включает в себя два основных блока оцениваемых параметров: теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка включает процесс овладения: теоретическими знаниями по программе, которые должны соответствовать программным требованиям; специальной терминологией по тематике программы.

Практическая подготовка предполагает овладение практическими умениями и навыками, предусмотренные программой.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование, диагностическое анкетирование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводится в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

При определении уровня освоения обучающимся программы «Волейбол» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы: -



минимальный уровень – 1 балл, - средний уровень – от 2 до 5 баллов, - максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

#### Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучаю-ся:	Практическая подготовка обучаю-ся:	Умения и навыки обучающегося		
				Учебно-коммуникативные умения:	Учебно-организационные умения и навыки:	
		а) теоретические знания; б) владение специальной термино-ей.	а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	а) умение слушать и слышать педагога; б)	а) навыки соблюдения правил безопасности  б) судейство на соревнованиях	

### 2.5. Методические материалы

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- *методы воспитания* (поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация)
- *словесные методы*: рассказ, объяснение,
- беседа;
- *наглядные методы*: в процессе обучения используются презентация, личный показ, объяснительно-иллюстративный методы, что помогает освоению учебного материала. Просмотр презентаций делает обучение более информативным и интересным, расширяет кругозор учащихся, как на предметном, так и межпредметном уровне.
- *практические*: в процессе обучения по каждому из разделов и тем программы применяются следующие методы: практическое задание, упражнение, разминка, игра, участие в мероприятиях.
- *здоровье сберегающие технологии* (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, динамические паузы, физминутки).

#### Структура занятия

- Организационная часть;
- разминка;
- Сообщение темы, цели, задач занятия;
- Подготовка к изучению нового материала через повторение изученных упражнений;
- Изучение нового материала и его закрепление;
- Подведение итогов занятия.

## Методическое обеспечение.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- Календарное и учебное планирование занятий по программе;
- тесты и задания для диагностики результативности обучения учащихся;
- дидактические материалы (схемы исполнения движений, фотографии, памятки, иллюстрации книг, наглядные пособия);
- разработки занятий в рамках программы.

## Список рекомендуемой литературы

### *Литература для педагогов*

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
- 18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
- 19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
- 20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

#### *Литература для учащихся*

- Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
- Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
- Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 243 с.
- Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с
- Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. – Москва: Машиностроение, 2020. - 254 с.
- Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
- Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
- Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с
- Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с.
- Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2016. - 192 с.
- Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с.
- Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. – 499 с.
- Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>

Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.

Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<http://www.VolleyMos.ru>,

<http://www.fizkultura-na5.ru>» [volejbol/volejbol](http://www.volejbol/volejbol)

## Приложения

### Приложение 1

#### Оценочные материалы программы «Волейбол»

Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

#### **Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)**

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

#### Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучаю-ся:	Практическая подготовка обучаю-ся:	Умения и навыки обучающегося	
		а) теоретические знания; б) владение специальной термино-ей.	а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности б) судейство на соревнованиях	



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15.09.22	16.20-18.00	Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Первая помощь при ушибах, растяжении связок Терминология в волейболе.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Беседа
2	Сентябрь	20.09.22	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Контрольные вопросы
3		22.09	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники нападения: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
4		27.09	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
5		29.09	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Разучивание техники передачи мяча над собой. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
6	Октябрь	4.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники приема мяча двумя снизу. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Беседа
7		6.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание нижней прямой подача. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Контрольные вопросы
8		11.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
9		13.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники передачи сверху у стены. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
10		18.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
11		20.10	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение



12	Октябрь	25.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
13		27.10	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
14	Ноябрь	1.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
15		3.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
16		8.11	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17	Ноябрь	10.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
18		15.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
19		17.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
20		22.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
21		24.11	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Разучивание техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
22		29.11	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
23	Декабрь	1.12	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
24		6.12	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
25		8.12	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча с вращением. Учебно-тренировочная игра в в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
26		13.12	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

27	Декабрь	15.12	16.20-18.00	Беседа/Практическое занятие	2	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно - тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Беседа. Наблюдение
28		20.12	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
29		22.12	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
30		10.01	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
31		12.01	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32	Январь	17.01	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
33		19.01	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
34		24.01	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
35		26.01	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
36		31.01	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
37	Февраль	02.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
38		07.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
39		09.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. 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. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
40		14.02	16.20-18.00	Практическое занятие		Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
41		16.02	16.20-18.00	Практическое занятие		Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
42		21.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
43		23.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
44		28.02	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. СФП. Игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
45	Март	02.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
46		07.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

47		09.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
48		14.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
49		16.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
50		21.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
51		23.03	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
52	Март	28.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
53		30.03	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
54		4.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
55	Апрель	6.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
56		11.04	16.20-18.00	Практическое занятия	2	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно - тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
57		13.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов по технической подготовке. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
58		18.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворотатуловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
59		20.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворотатуловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
60		25.04	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
61		27.04	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
62	Май	02.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара. Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
63		04.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
64		11.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
65		16.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища. Групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. СФП.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

66		18.05	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Подача и прием мяча в парах. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
----	--	-------	-------------	----------------------	---	---	-------------------------	------------

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
67		23.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Подача и прием мяча в парах. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
68		25.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Подача и прием мяча в парах. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
69		30.05	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Подача и прием мяча в парах. Командные защитные действия. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
70	Июнь	01.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Подача и прием мяча в парах. Командные защитные действия. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

71		06.06	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
72		08.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара. Поддачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
73		13.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара. Поддачи по заданию. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
74		15.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Поддача - прием- передача- нападение-блокирование. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
75		20.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Поддача - прием- передача- нападение-блокирование. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

76		22.06	16.20-18.00	Практическое занятия	2	Подача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
----	--	-------	-------------	----------------------	---	---	-------------------------	------------

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
77		27.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Подача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение
78		29.06	16.20-18.00	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал ГПОУ ТТТ	Наблюдение

