

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИРБИТСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол № 85 от 31.08 2020 г.  
Сур / Супочевков



УТВЕРЖДАЮ:

Т.В. Деменьшина  
Директор техникума Т.В. Деменьшина  
2020 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

Для обучающихся 1-4 курсов  
Форма обучения: очная  
Срок освоения: 144 часа

Программа дополнительного образования «Физкультура и здоровье»

Организация – разработчик ГАПОУ СО «Ирбитский аграрный техникум»

Разработчик:

Пушкарёв Александр Анатольевич, преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Ирбитский аграрный техникум» п. Зайково

Рецензент:

Аверкиева Ольга Васильевна, заместитель директора по воспитательной работе ГАПОУ СО «Ирбитский аграрный техникум», п.Зайково

*Удостоверено печатью:*

Рассмотрено на заседании

Методического совета

Протокол № 19 от 04.04 2021 г.

*Суров* / *Суровичева НВ*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Физкультура и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность «Волейбол», по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д.

Новизна и оригинальность программы в том, что она 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» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития

организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В современных условиях у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### *1. Образовательные:*

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

*Сроки освоения программы:*

Программа рассчитана на обучающихся очного отделения;  
 Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для юношей и 2 раза в неделю по 2 часа для девушек;  
 Количество часов в учебном году – 144 на одного обучаемого.

*Формы и режим занятий:*

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая  
 Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Уметь играть по правилам;
14. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
15. Освоить технику нападающего удара;
16. Овладеть навыками судейства;
17. Уметь управлять своими эмоциями;
18. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
19. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
20. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
21. Овладеть техникой блокировки в защите;
22. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

23. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
24. Уметь принимать мяч от сетки;
25. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
26. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
27. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
28. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
29. Овладеть тактикой нападения;
30. Овладеть тактикой защиты;
31. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
32. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
33. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

*Ирина Иванова*

## **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение 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 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Школа

### Учебно-тематический план (144 часа).

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма представления результата	Количество (час)
Теория	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, Беседа.	Специальная литература. Видео-ролики. Правила игры.	Конспект занятия.	6
Общеспортивная подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, Силовые упражнения, тренировки	Тренажеры, спорт.оборуд.	Тестирование, протоколы	30
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки	Специальные упражнения	Промежуточный тест.	30
Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки	мячи Терминология, жестикуляция.	Промежуточный тест,	30
Игровая подготовка	Индивидуальная, групповая, коллективно-групповая	Учебные игры. Соревнования. Товарищеские игры	Схемы, мячи, видеозаписи	Контрольные игры.	18
Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, коллективно-групповая	Схемы. Тренировки.	Схемы, мячи, видеозаписи	Соревнования Промежуточный тест	30

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретические сведения – 6 часов.

#### Общие основы волейбола

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила разминки;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

2. Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

3. Правила игры в волейбол;

4. Последовательность и этапы обучения волейболистов;

Задачи тренировочного процесса;

Планирование и контроль спортивной подготовки;

5. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;

Установка на игру и разбор результатов;

Психологическая подготовка юных спортсменов;

6. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

### 2. Общефизическая подготовка – 30 часов (развитие двигательных качеств)

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

Акробатические упражнения

Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;

Эстафеты без предметов и с мячами;

Упражнения для развития силы;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития ловкости;

Комбинированные упражнения по круговой системе;

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

Упражнения для развития взрывной силы.

### 3. Специальная физическая подготовка -30 часов

упражнения для развития прыгучести

координации движений

специальной выносливости



упражнения силовой подготовки  
подбор упражнений для развития специальной силы;  
упражнения для развития гибкости.

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

Упражнения для координации движений;

Упражнения для развития специальной выносливости

#### **4. Техническая подготовка – 30 часов**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки.

Основные задачи технической подготовки;

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;

Определения и исправления ошибок;

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);

Основы совершенствования технической подготовки; Методы и средства технической подготовки;

Контроль технической подготовкой;

Нормативные требования и испытания по технической подготовке; Техника игры, ее характеристика;

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

Техника нападения, техника защиты;

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при

выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

**Тактическая подготовка – 30 часов**

Обучение индивидуальным действиям:

обучения тактике нападающих ударов;  
нападающий удар задней линии;  
обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  
нападающий удар толчком одной ноги;  
при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

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).

Обучение индивидуальным действиям:

обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;  
обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке

откидке, 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.

### *Нападение*

Обучение и совершенствование индивидуальных действий;  
Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);  
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;  
Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);  
Упражнения для развития быстроты перемещений ;  
Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;  
Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;  
Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Защита*

Взаимодействие игроков;  
Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;  
Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;  
Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;  
Совершенствование взаимодействия принимающего - пасующего - нападающего;  
обучения контр-атакующим действиям в волейболе;  
упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;  
имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);  
имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);  
специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);  
упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## **6. Игровая подготовка 18 часов**

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. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;  
Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;  
Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;  
Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

### **Контрольные и календарные игры**

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами соседних школ и коллективов.

Итоговые контрольные игры.

Участие в первенстве техникума по волейболу;

Участие в товарищеских играх своего поселка;

Участие сборной команды техникума в первенстве района по волейболу;

Участие сборной команды техникума в Областных соревнованиях по волейболу

Обучаемые получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

## Календарно – тематический план

№ пп	Тема занятия	Количество часов
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила разминки; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	2
2.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести <u>Техника выполнения верхнего приема</u> <u>Техника выполнения нижней прямой подачи</u>	2
3.	Бег координации движений <u>Техника выполнения нижнего приема</u> <u>Техника выполнения нижней прямой подачи</u>	2
4.	Акробатические упражнения, упражнения специальной выносливости <u>Техника выполнения нижнего приема</u> <u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u>	2
5.	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями; <u>Техника выполнения верхнего приема</u> <u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u>	2
6.	Эстафеты без предметов и с мячами; <u>Техника выполнения нижнего приема</u> <u>Техника выполнения верхней прямой подачи</u>	2
7.	Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	2
8.	Упражнения для развития силы; <u>Техника выполнения верхнего приема</u>	2
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; <u>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</u>	2
10.	Упражнения для развития гибкости; <u>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</u>	2
11.	Упражнения для развития гибкости; обучения тактике нападающих ударов; нападающий удар задней линии	2
12.	Упражнения для развития ловкости; обучения тактике нападающих ударов; обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2
13.	Комбинированные упражнения по круговой системе; обучения тактике нападающих ударов;	2

	нападающий	
	удар толчком одной ноги;	
14.	Правила игры в волейбол	2
15.	Упражнения для развития взрывной силы. обучения тактике нападающих ударов; при выполнении вторых передач	2
16.	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;	2
17.	упражнения силовой подготовки обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	
18.	упражнения для развития гибкости. обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2
19.	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	2
20.	Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;	2
21.	Последовательность и этапы обучения волейболистов; Задачи тренировочного процесса; Планирование и контроль спортивной подготовки	2
22.	Товарищеские игры с командами соседних школ и коллективов.	2
23.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2
24.	Участие сборной команды техникума в первенстве района по волейболу	2
25.	Акробатические упражнения, упражнения специальной	2

	выносливости обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;	
26.	Участие сборной команды техникума в Областных соревнованиях по волейболу	2
27.	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями; откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.	2
28.	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях; Установка на игру и разбор результатов; Психологическая подготовка юных спортсменов;	2
29.	Итоговые контрольные игры.	2
30.	Эстафеты без предметов и с мячами обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2
31.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	2
32.	Упражнения для развития гибкости; обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	2
33.	Упражнения для развития ловкости; Обучение и совершенствование индивидуальных действий;	2
34.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);	2
35.	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	2
36.	Товарищеские игры с командами соседних школ и коллективов.	2
37.	Комбинированные упражнения по круговой системе обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2
38.	Упражнения для развития взрывной силы Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);	2
39.	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;	2

	Упражнения для развития быстроты перемещений	
40.	Подготовительные упражнения для рук Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;	2
41.	Подготовительные упражнения для ног Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	2
42.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести <i>Защита</i> Взаимодействие игроков	2
43.	Подготовительные упражнения для ног Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом	2
44.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;	2
45.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2
46.	Подготовительные упражнения для рук Совершенствование взаимодействия принимающего - пасующего - нападающего	2
47.	Подготовительные упражнения для ног имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);	2
48.	Товарищеские игры с командами соседних школ и коллективов.	2
49.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);	
50.	Подготовительные упражнения для ног специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);	2
51.	Подготовительные упражнения для рук упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).	2
52.	Подготовительные упражнения для ног Основы взаимодействия игроков во время игры	2
53.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести	2
54.	Подготовительные упражнения для ног	2
55.	Участие сборной команды техникума в первенстве района по волейболу	2



56.	Подготовительные упражнения для рук Понятие развития игровой комбинации.	2
57.	Подготовительные упражнения для ног Понятие: оборонительная, наступательная игра.	2
58.	Бег координации движений Правила безопасного ведения двусторонней игры	2
59.	Подготовительные упражнения для ног Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол.	2
60.	Подготовительные упражнения для рук Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	2
61.	Подвижные и спортивные игры по упрощенным Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным; правилам;	2
62.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;	2
63.	Подготовительные упражнения для ног Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;	2
64.	Подготовительные упражнения для рук Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);	2
65.	Подготовительные упражнения для ног Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола	2
66.	Бег координации движений Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);	2
67.	Бег координации движений Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;	2
68.	ОРУ, упражнения для развития прыгучести Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;	2

69.	Товарищеские игры с командами соседних школ и коллективов.	2
70.	Подготовительные упражнения для ног Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;	2
71.	Упражнения для развития гибкости; Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;	2
72.	Участие сборной команды техникума в первенстве района по волейболу	2
	Итого	144 часа

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными сойками и сеткой.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи;  
гимнастические маты;  
тренажеры, гантели, штанги, скакалки;  
гимнастические скамейки и стенки

**Упражнения для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей:**

челночный бег 10x10 м;  
прыжок вверх;  
подтягивание на перекладине;  
бросок набивного мяча;  
наклон вперед

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: TerraСпорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение». 1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб, программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. - Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. - Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979 г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1962.
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нарасвета, 1981.
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. - М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. - Минск: Высшая школа, 1972.

15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. -М., 1962.

16.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1968.

