

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
техникум
торговли и сервиса»
от 23 декабря 2024 года №570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации – 10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Носков А.Ю., руководитель
физической культуры

Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	3
2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».....	3
3. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
4. Требования к результатам освоения дисциплины.....	5
II. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	6
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	11
5. Методическое обеспечение.....	13
Приложение 1 Учебно-тематический план.....	14

Пояснительная записка

1. Общие положения Образовательная программа дополнительного образования по волейболу является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Актуальность программы. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

2. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Педагогическая целесообразность.

Образовательная программа по волейболу направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в овладении техникой и тактикой волейбола.

Направленность программы

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:

Цель программы:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и участие в соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

- получение знаний в области волейбола и усвоение правил игры;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по волейболу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от пола и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 16 до 20 лет. Срок реализации программы 10 месяцев.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

для группы (девушки, юноши) –216 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа по расписанию.

Формы организации занятий

Форма организации занятий - групповая

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме – практических занятий, тренировок, соревнований.

3. Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

4. Требования к результатам освоения программы

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- использовать технику и методику обучения по волейболу;

- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

Ожидаемые результаты:

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

1. Техническая подготовка:

• Знать:

- Правила игры в волейбол (официальные и упрощенные).

- Основные стойки и перемещения игрока на площадке.

- Техника выполнения подач (нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке).

- Техника приема мяча (снизу двумя руками, сверху двумя руками).

- Техника передач (верхняя передача, нижняя передача).

- Техника нападающего удара (прямой, боковой, обманный).

- Техника блокирования (одиночное, групповое).

- Основы страховки и подстраховки.

• Уметь:

- Выполнять основные стойки и перемещения на площадке.
- Подавать мяч различными способами, соблюдая правила игры.
- Принимать мяч снизу и сверху двумя руками.
- Выполнять верхнюю и нижнюю передачу для организации атаки.
- Выполнять нападающий удар с соблюдением техники безопасности.
- Выполнять блокирование одиночное и групповое.
- Эффективно взаимодействовать с партнерами по команде при приеме, передаче,

нападении и блокировании.

- Соблюдать правила игры и спортивный этикет.

2. Физическая подготовка:

• Знать:

- Основы развития основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, прыгучесть).

- Основные упражнения для развития физических качеств, необходимых в волейболе.

- Правила разминки и заминки перед и после тренировки.

- Основы здорового образа жизни (питание, сон, режим дня).

• Уметь:

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

- Выполнять упражнения для развития силы, выносливости, ловкости, быстроты и прыгучести.

- Поддерживать необходимый уровень физической подготовки для эффективной игры в волейбол.

- Самостоятельно проводить разминку и заминку.

- Применять принципы здорового образа жизни для улучшения спортивных результатов.

3. Тактическая подготовка:

• Знать:

- Основные тактические схемы в волейболе (расстановка игроков, взаимодействие в атаке и защите).

- Роли игроков в команде (связующий, нападающий, блокирующий, либеро) и их функции.

- Стратегии игры против различных команд.

- Основы анализа игры соперника (слабые и сильные стороны).

• Уметь:

- Участвовать в тактических схемах в волейболе.
- Выполнять свои функции в команде в соответствии со своей ролью.
- Адаптировать свою игру в зависимости от тактики соперника.
- Анализировать свою игру и игру команды для выявления слабых и сильных сторон.

Общие результаты (личностные и метапредметные):

1. Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.
 - Воспитание чувства коллективизма, ответственности, дисциплины и уважения к товарищам по команде и соперникам.
 - Развитие целеустремленности, настойчивости и умения преодолевать трудности.
 - Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.
 - Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.
 - Формирование культуры общения и умения работать в команде.
 - Умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, определять последовательность действий.
 - Умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности.
 - Умение корректировать свои действия в соответствии с поставленными целями и задачами.
 - Умение организовывать свое рабочее место и время.
 - Умение анализировать, сравнивать, обобщать и систематизировать информацию (например, анализировать игру соперника).
 - Умение устанавливать причинно-следственные связи.
 - Умение делать выводы и прогнозы.
 - Умение находить и использовать информацию из различных источников (например, про правила игры).
 - Умение эффективно взаимодействовать с другими людьми, работать в команде.
 - Умение слушать и понимать других.
 - Умение выражать свои мысли ясно и четко (например, давать указания на площадке).
- Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в товарищеских встречах с командами из других техникумов, в городских соревнованиях среди студентов учебных заведений г. Каменска-Уральского.

Виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции обучающихся:

Код	Наименование
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.
ОК 11	Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2. Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом.	2	2	
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
5	Правила игры в волейбол	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка	62		62
7	Основы техники и тактики игры	110		110
8	Контрольные игры и соревнования	30		30
9	Контрольные испытания	8		8
	Итого:	216	6	210

3. Содержание программы

Теоретический раздел

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм). Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого

пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». *Метание*. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 —1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Тоже, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается),

количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. **Действия с мячом:** прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. **Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия. 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. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед», «углом назад».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи, первенство техникума по волейболу, первенство города по волейболу среди студентов учебных заведений.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

входной контроль;

рубежный контроль;

итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к занятиям волейболом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания по тактической подготовке.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в товарищеских встречах с командами из других техникумов, в городских соревнованиях среди студентов учебных заведений г. Каменска-Уральского.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
		Высокий уровень	
1	Становая сила, кг	60	80
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,5
3	Бег 30 м, (6X5) (с)	10,6	10,0
4	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	25,5
5	Прыжок в длину с места (см)	190	210
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45	65
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	6,0	8,0
	в прыжке с места (м)	9,50	11,0
Техническая подготовленность			
№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4	
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	
3	Прием мяча с подачи первая передача в зону 3	3	
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	

5. Методическое обеспечение

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
- 6 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:

1. <http://www.sportlib.ru/>Технические и тактические приемы в волейболе
2. <http://www.volley.ru/>Всероссийская федерация волейбола
3. <http://fizkultura-na5.ru/>САЙТ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. **ВОЛЕЙБОЛ** для всех. **Волейбольный** интернет-портал volley4all.net > [literature.html](http://volley4all.net/literature.html)
5. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
6. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Физическая культура и спорт в России	1	январь	
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	январь	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	январь	
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	январь	
3	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	январь	
4	Общая специальная и физическая подготовка (ОФП). Акробатика.	2	январь	
5	Основы методики обучения и тренировки. ОФП – упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Перемещения и стойки.	2	январь	
6-7	ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах. ОТТ – техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	4	февраль	
8-9	О.Ф.П. Техника нападения. Передача мяча сверху.	4	февраль	
10-11	О.Ф.П. Техника защиты. Перемещения и стойки.	4	февраль	
12-13	О.Ф.П. Техника нападения. Передача мяча сверху.	4	февраль	
14-15	С.Ф.П. Техника нападения. Нижняя подача.	4	февраль	
16	Контрольные испытания	2	февраль	
17	ОТТ – техника нападения. Перемещения и стойки. Передача на точность с перемещением.	2	февраль	
18-19	ОФП. Тактика нападения. Действия с мячом. Подача мяча.	4	март	
20-21	О.Ф.П. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	4	март	
22	Контрольные испытания	2	март	
23-24	ОФП. Тактика нападения. Подачи на точность.	4	март	
25-26	СФП. Подача мяча. Передачи двумя руками сверху.	4	март	
27-28	Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передаче.	4	март	
29-30	ОФП – упражнения с отягощением. ОТТ – техника нападения	4	март	
31-32	Нападающие удары: через сетку по мячу, наброшенному партнёром.	4	апрель	
33	Товарищеская игра	2	апрель	
34	ОФП – упражнения с отягощением. ОТТ – техника нападения. Нападающие удары из зоны № 4 с передачи партнёра из зоны 3.	2	апрель	
35	ОФП – упражнения с отягощением. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.	2	апрель	

36	ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Прием снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	2	апрель	
37-38	ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Блокирование: одиночное блокирование.	4	апрель	
39-43	Контрольные игры и соревнования	10	апрель	
44	ОТТ – подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.	2	май	
45-46	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 в зону 6.	4	май	
47	Индивидуальные действия. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	2	май	
48	ОТТ – взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	2	май	
49	ОТТ – техника защиты. Блокирование: одиночное и двойное.	2	май	
50	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 1,6,5.	2	май	
51	ОТТ – техника нападения. Обманный удар «крюком» из зон 3-2.	2	май	
52	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар на «взлёте».	2	май	
53	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: зоны 3 с игроком зоны 2.	2	июнь	
54-55	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4.	4	июнь	
56-57	Командные взаимодействия. При приеме мяча: игроков зон 6,5,и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).	4	июнь	
58-59	ОТТ – командные действия. Приём подачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Верхняя прямая подача на точность в зоны 1,5,6.	4	июнь	
60-61	Товарищеские игры	4	июнь	
62	ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача на точность.	2	июнь	
63-64	ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача на точность.	4	сентябрь	
65-66	ОТТ – взаимодействия игроков передней линии: При второй передаче: игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4.	4	сентябрь	
67-68	Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2.	4	сентябрь	
69-70	ОТТ – групповые действия.	4	сентябрь	
71-72	ОТТ – взаимодействия игроков задней линии при приёме от подачи передачи: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.	4	сентябрь	
73	ОТТ – командные действия. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника.	2	сентябрь	

74	ОТТ – командные действия. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника.	2	октябрь	
75-76	ОТТ – техника нападения. Индивидуальные действия с мячом.	4	октябрь	
77-78	Чередование способов подач на точность. ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча	4	октябрь	
79-80	Товарищеские игры	4	октябрь	
81-82	ОТТ – тактика защиты. Система игры «углом вперёд» с применением групповых действий.	4	октябрь	
83-84	Групповые взаимодействия. ОФП.	4	октябрь	
85-86	ОТТ – тактика защиты. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.	4	октябрь	
87-88	Групповые взаимодействия. ОФП.	4	ноябрь	
89-91	ОТТ – нападающий удар в зоны 6,5,1. Блокирование.	6	ноябрь	
91-93	Контрольные игры и соревнования	6	ноябрь	
94-95	Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	4	ноябрь	
96-97	Групповые и командные действия	4	ноябрь	
98-99	Учебные игры с заданием.	4	декабрь	
100-101	ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар через блокирование (двойное).	4	декабрь	
102-103	ОФП. СФП. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	4	декабрь	
104-105	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	4	декабрь	
106-107	ОТТ – тактика нападения. Командные действия. Учебная игра с заданием.	4	декабрь	
108-109	Контрольные испытания.	4	декабрь	
	Всего:	216		