

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

СОГЛАСОВАНО
Советом колледжа
«УКТП»

Протокол № 9
от « 16 » июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО



Доронин Н.А.
« 16 » июня 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
(девушки)**

Возраст обучающихся 16-25 лет
Срок реализации 1 год

Екатеринбург, 2020

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции волейбол является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Данная рабочая программа разработана на основании Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

Зам.директора по СПР



Ахметова С.Н.

Разработчик: Аблов Е.М., руководитель физического воспитания.

Рассмотрено на заседании методической комиссии социализации и воспитания

Протокол № 9 от «16» июня 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ _____ | 2 |
| 1.1. Нормативно-правовые основы разработки образовательной программы дополнительного образования секции волейбол _____ | 2 |
| 1.2. Нормативный срок освоения программы. Цели и задачи _____ | 2 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ _____ | 2 |
| 2.1. Область и объект деятельности обучающегося _____ | 3 |
| 2.2. Особенности образовательной программы дополнительного образования по волейболу _____ | 3 |
| 3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА _____ | 5 |
| 3.1. Рабочий учебный план _____ | 5 |
| 3.2. Месячный календарный учебный график _____ | 7 |
| 3.3. Календарный учебный график _____ | 8 |
| 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛУ _____ | 14 |
| 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛУ _____ | 18 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ _____ | 19 |

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Нормативно-правовые основы разработки образовательной программы дополнительного образования секции «Волейбол»

Образовательная программа дополнительного образования секции волейбол является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Общеобразовательная общеразвивающая программа регламентирует цели, ожидаемый результат, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие организацию общеобразовательной общеразвивающей программы, методические материалы, реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно-правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее – программ) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей>
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации 2015 год.
8. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014 г. №41
9. Приказ Минобрнауки России от 29.09. 2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Локальные акты ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

1.2. Цели и задачи. Нормативный срок освоения программы.

Образовательная программа имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Образовательная программа дополнительного образования секции «Волейбол» 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.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;

- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;
- Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- Формирование умений в организации и судействе спортивной игры волейбол;
- Повышение специальной технической, физической, тактической подготовки по волейболу;
- Подготовка студенческих команд к соревнованиям по волейболу.

Нормативные сроки освоения образовательной программы **секции волейбол** рассчитаны на один год в среднем с нагрузкой 18 часов в месяц.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затрату времени на соревновательную деятельность по волейболу в колледже и вне его.

Трудоемкость образовательной программы дополнительного образования секции «Волейбол».

| № пп | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации \ контроля |
|------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Наименование общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секция «Волейбол». Общая нагрузка (всего) В том числе: | 180 | 15 | 165 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | | 15 | | |
| 3 | Физическая подготовка | | | 30 | |
| 4 | Тактическая подготовка | | | 55 | |
| 5 | Техническая подготовка | | | 56 | |
| 6 | Участие в соревнованиях | | | 24 | |

| Наименование общеразвивающей программы дополнительного образования | Количество месяцев | Количество часов |
|--|--------------------|------------------|
| Секция «Волейбол» | 10 | 180 |
| Общая нагрузка (всего) В том числе: | | |
| Теоретическая подготовка | | 15 |
| Физическая подготовка | | 30 |
| Тактическая подготовка | | 55 |
| Техническая подготовка | | 56 |
| Участие в соревнованиях | | 24 |

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООЦО).

2.1. Область и объект деятельности обучающихся.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в колледже. Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на повышение уровня знаний в овладении техникой и тактикой волейбола. В ней осуществляется углубленное изучение данного вида деятельности с расширенным применением упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

2.2. Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «волейбол».

В образовательном процессе используются инновационные технологии, активные и интерактивные формы проведения занятий, в сочетании с внеаудиторной работой (просмотр соревнований по волейболу различного уровня) для формирования и развития общих интересов и компетенций.

Основные пользователи дополнительной образовательной программы по волейболу.

- Студенты колледжа и их родители;
- Преподаватели и сотрудники колледжа.

3.1. Рабочий учебный план

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|---|-------------|
| Раздел 1. | Теоретические занятия. | 15 |
| Основы знаний. | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол, Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волей Понятие об обучении и тренировке волейболе; Квалификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу; Важность соблюдение режима для достижения высоких результатов. | 15 |
| Раздел 2. | Практические занятия | 165 |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения для привития навыков быстроты ответных реакций. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнение без предметов индивидуальные в парах. Упражнения для мышц туловища и тела. Бег с ускорением до 20м. Повторный бег 3x20м, 3x30м. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнение с отягощением. Упражнение набивными мячами: приседания, выпады, подскоки. Упражнения с гантелями, бег, прыжки, приседания. Учебная игра | 30 |
| Тема 2.2. Специальная техническая подготовка | Техника нападения. Действие без мяча. Перемещение и стойки: сочетание способов перемещения и стоек с техническими приёмами. Действия с мячом: передача с веру двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача с веру двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача с веру двумя руками в | 56 |

| | | |
|---|--|-----|
| | <p>Угловыми и средними передачами.</p> <p>Техника защиты: Действия без мяча. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений в передвижении и стойками. Сочетания перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.</p> <p>Действия с мячом. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 4, 3, 2; прием мяча снизу двумя руками с маневром в сторону и последующем падением и перекатом на бедро и спину.</p> <p>Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Учебная игра</p> | |
| <p>Тема 2.3. Специальная тактическая подготовка</p> | <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передаче в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче в зоне 6, 1 и 5 с игроком в зоне 2 (при приеме от передач и подач). Командные действия. Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).</p> <p>Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передача нападающего и обманным ударом. Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой) когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянул и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 5, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Учебная игра</p> | 55 |
| | <p>Участие в соревнованиях</p> | 24 |
| | <p>Общее количество часов</p> | 180 |

А.Д. Месячный календарный учебный график

| Содержание учебного материала | Кол во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретическая подготовка | 15 | 3 | 3 | 3 |
| Специальная техническая подготовка | 56 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная тактическая подготовка | 55 | 6 | 5 | 6 |
| Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 4 | 3 |
| Участие в соревнованиях | 24 | - | - | - |
| Итого часов | 180 | 18 | 18 | 18 |

| декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|
| 3 | 3 | | | | | |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| | 2 | 4 | 4 | 5 | | 5 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 1 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

3.3. Календарный учебный график

| № п/п | Число месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------------|--------------------------------|------------------|---------------------|---|------------------|---------------------|
| 1 | 03.09 | 16.00 | групповое | 3 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 2 | 07.09 | 16.00 | групповое | 2-5 | Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 3 | 10.09 | 16.00 | групповое | 2-7 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 4 | 14.09 | 16.00 | групповое | 2-9 | Упражнения для развития физических способностей: выносливости, координационных, скоростно-силовых. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 5 | 17.09 | 16.00 | групповое | 3-12 | Перемещение и стойки: сочетание способов перемещения и стоек с техническими приёмами. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 6 | 21.09 | 16.00 | групповое | 2-14 | Техника нападения. Действие без мяча. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 7 | 24.09 | 16.00 | групповое | 2-16 | Действия с мячом: передача с веру двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 8 | 28.09 | 13.00 | групповое | 2-18 | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека; | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 9 | 01.10 | 16.00 | групповое | 2-20 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 10 | 05.10 | 13.00 | групповое | 2-22 | Выбор места: для выполнения второй передаче в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 11 | 08.10 | 16.00 | групповое | 2-24 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных реакций. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |

| | | | | | |
|----|-------|-------|-----------|------|--|
| 12 | 13.10 | 16.00 | групповое | 2-26 | Действие с мячом - передача с верку двумя руками у стены, стоя спиной по направлению. |
| 13 | 18.10 | 16.00 | групповое | 2-28 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |
| 14 | 19.10 | 16.00 | групповое | 2-30 | Учебная игра. |
| 15 | 22.10 | 16.00 | групповое | 2-32 | Действие с мячом - передача с верку двумя руками в прыжке (вперед-вверх) |
| 16 | 26.10 | 16.00 | групповое | 2-34 | Упражнение без предметов индивидуальные в парах. Учебная игра. |
| 17 | 29.10 | 16.00 | групповое | 2-36 | Взаимодействия игроков при второй передаче в зоне 6, 1 и 5 с игроком в зоне 2 (при приёме от передач и подач). |
| 18 | 02.11 | 16.00 | групповое | 3-39 | Подача мяча - верхняя прямая. Нападающие удары. |
| 19 | 09.11 | 16.00 | групповое | 2-41 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Развитие общей выносливости. |
| 20 | 12.11 | 16.00 | групповое | 2-43 | Упражнения для мышц туловища и тела. Учебная игра. |
| 21 | 16.11 | 16.00 | групповое | 2-45 | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. |
| 22 | 19.11 | 16.00 | групповое | 3-48 | Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. |
| 23 | 23.11 | 16.00 | групповое | 2-50 | Совершенствование нападающего удара. |
| 24 | 26.11 | 16.00 | групповое | 2-52 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных реакций. Учебная игра. |
| 25 | 30.11 | 13.00 | групповое | 2-54 | Упражнение без предметов индивидуальные в парах. Упражнения для мышц туловища и тела. Бег с ускорением до 20м |
| 26 | 03.12 | 16.00 | групповое | 3-57 | Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии |
| 27 | 07.12 | 16.00 | групповое | 2-59 | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нападающий удар со |

| | | | | | | | |
|----|-------|-------|-----------|-------|---|----------------|---------------------|
| 28 | 10.12 | 16.00 | групповое | 2-61 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 29 | 11.12 | 16.00 | групповое | 2-63 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 30 | 17.12 | 16.00 | групповое | 2-66 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 31 | 21.12 | 16.00 | групповое | 2-65 | Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 32 | 24.12 | 16.00 | групповое | 2-70 | Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Действие без мяча. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 33 | 28.12 | 16.00 | групповое | 2-72 | Индивидуальные действия. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 34 | 11.01 | 16.00 | групповое | 3-75 | Правила игры в волейбол. Упражнения для развития прыгучести | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 35 | 14.01 | 16.00 | групповое | 3-78 | Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 36 | 18.01 | 16.00 | групповое | 3-81 | Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 37 | 21.01 | 16.00 | групповое | 3-84 | Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 38 | 25.01 | 16.00 | групповое | 3-87 | Упражнения для развития прыгучести. Упражнение с отягощением. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 39 | 28.01 | 16.00 | групповое | 3-90 | Сочетания перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 40 | 01.02 | 16.00 | групповое | 2-92 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 41 | 04.02 | 16.00 | групповое | 3-95 | Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 42 | 08.02 | 13.00 | групповое | 2-97 | Упражнение набивными мячами: приседания, выпады, подскоки. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 43 | 11.02 | 16.00 | групповое | 3-100 | Действия с мячом. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 44 | 15.02 | 16.00 | групповое | 2-102 | Упражнение с отягощением. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 45 | 18.02 | 16.00 | групповое | 2-104 | Взаимодействия игроков при второй передаче в зоне 6, 1 и 5 с игроком в зоне 2 | Спортивный зал | Визуальный контроль |

| | | | | | | | |
|----|-------|-------|-----------|-------|--|----------------|---------------------|
| 47 | 23.03 | 16.00 | групповое | 2-108 | Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность; приём мяча снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3,1. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 48 | 01.03 | 16.00 | групповое | 3-111 | Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой) когда игрок зоны 4 стоит у сетки. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 49 | 04.03 | 16.00 | групповое | 2-113 | Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность; приём мяча снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3,1. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 50 | 11.03 | 13.00 | групповое | 2-115 | Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передача нападающего и обманным ударом. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 51 | 15.03 | 16.00 | групповое | 3-118 | Групповые действия. Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 52 | 18.03 | 16.00 | групповое | 2-120 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 53 | 22.03 | 16.00 | групповое | 2-122 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 54 | 25.03 | 16.00 | групповое | 2-124 | Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 55 | 29.03 | 16.00 | групповое | 2-126 | Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой) когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянул и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 5, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 56 | 01.04 | 16.00 | групповое | 2-128 | Упражнения для мышц туловища и тела. Бег с ускорением до 20м. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести. Упражнение с отягощением. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 57 | 05.04 | 13.00 | групповое | 2-130 | Действия с мячом: передача с верху двумя руками | Спортивный зал | Визуальный контроль |

| | | | | | | | |
|----|-------|-------|-----------|-------|---|----------------|---------------------|
| | | | | | Игровые упражнения для нападающего удара передача с верху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению | | |
| 58 | 08.04 | 16.00 | групповое | 2-132 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 59 | 12.04 | 16.00 | групповое | 2-134 | Участие в соревнованиях. ОФП | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 60 | 15.04 | 16.00 | групповое | 2-136 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 61 | 19.04 | 16.00 | групповое | 2-138 | Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; приём мяча снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующем падением и перекатом на бедро и спину. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 62 | 22.04 | 16.00 | групповое | 2-140 | Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой) когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянул и находится в зоне 4. Учебная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 63 | 26.04 | 16.00 | групповое | 2-142 | Квалификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 64 | 29.04 | 16.00 | групповое | 3-145 | Повторный бег 3x20м, 3x30м. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 65 | 06.05 | 16.00 | групповое | 2-147 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 66 | 10.05 | 16.00 | групповое | 2-149 | Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 67 | 13.05 | 16.00 | групповое | 2-151 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 68 | 17.05 | 16.00 | групповое | 3-154 | Важность соблюдение режима для достижения высоких результатов. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 69 | 20.05 | 16.00 | групповое | 2-156 | Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачей в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, | Спортивный зал | Визуальный контроль |

| | | | | | | | |
|----|-------|-------|-----------|-------|---|----------------|---------------------|
| | | | | | Приём мяча снизу двумя руками с выносом в сторону и последующем падением и перекатом на бедро и спину. | | |
| 70 | 24.05 | 16.00 | групповое | 2-158 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 71 | 27.05 | 16.00 | групповое | 2-160 | Упражнения с гантелями, бег, прыжки, приседания. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 72 | 31.05 | 16.00 | групповое | 2-162 | Участие в соревнованиях. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 73 | 03.06 | 16.00 | групповое | 3-165 | Приём мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 74 | 07.06 | 16.00 | групповое | 2-167 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 75 | 10.06 | 16.00 | групповое | 2-169 | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебная игра. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 76 | 14.06 | 16.00 | групповое | 3-172 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 77 | 17.06 | 16.00 | групповое | 2-174 | Приём мяча от подачи и первая передача в зону 2, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 78 | 21.06 | 16.00 | групповое | 2-176 | Приём мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. Учебная игра | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 79 | 24.06 | 16.00 | групповое | 2-178 | Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой) когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянул и находится в зоне 4, | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| 80 | 28.06 | 16.00 | групповое | 2-180 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Двойное блокирование. | Спортивный зал | Визуальный контроль |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ.

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 обучающихся и их готовность к занятиям волейболом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Рубежный контроль

Рубежный контроль достижений обучающихся базируются на результатах, показанных в рамках Спартакиады колледжа .

Результат рубежного контроля используется для оценки достижений обучающихся и дальнейшего отбора в сборную команду колледжа.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований районного, городского уровня.

Кроме этого обучающиеся «Стартового уровня» оцениваются:

| | |
|--|--|
| <p>За лицевой линией волейбольной площадки расположены 3 волейбольных мяча. Первый – в 1,5 м от левой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от правой боковой линии. В 6-й зоне, перед серединой лицевой линии, располагается гимнастический обруч с лежащими в нем 3-мя волейбольными мячами. В 6 зоне в 1,5 м от центра лицевой линии находится центральная стойка (рядом с обручем). На линии нападения на расстоянии 1м от боковых линий расположены 2 стойки, третья - в центре линии нападения.</p> <p>Линия старта – продолжение левой боковой линии (линия старта наносится мелом), линия финиша – находится в зоне замены - часть левой боковой линии от ее пересечения с линией нападения и центральной линией площадки (линия старта наносится мелом).</p> <p>На противоположной стороне площадки ограничены зоны 1-6-5, образующие 3 квадрата размером 4,5 х 3 м, в которых расположены условные цели (гимнастические обручи).</p> <p>Участник располагается на линии старта, по сигналу преподавателя стартует к 1-му мячу, выполняет верхнюю прямую подачу в одну из обозначенных зон. Затем двигается ко 2-му мячу - выполняет вторую верхнюю прямую подачу, в следующую зону, затем выполняет третью верхнюю прямую подачу.</p> | <p>Участнику необходимо выполнить «отлично» заданного упражнения</p> <p>на 65%</p> |
|--|--|

Ограничением является то, что подачи участником должны быть выполнены в разные зоны (1, 6, 5 зону).

После выполнения подач участник направляется к обручу с мячами, берет один мяч и выполняя передачу мяча сверху двумя руками (высотой не менее 1 м), продвигается в зону 4, по пути обогнув первую стойку с лева, а вторую справа, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в любую из ограниченных зон.

Возвращается к обручу, берет второй мяч и, обойдя первую стойку, справа продвигается к третьей стойке обойдя её слева, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в следующую из ограниченных зон.

Берет последний мяч, обойдя первую стойку справа, направляется к четвертой стойке, обойдя её слева, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в следующую из ограниченных зон и заканчивает упражнение пересекая линию финиша.

Ограничением является то, что 3-мя передачами участник должен поразить 3 разные зоны (1-6-5).

Упражнение считается законченным, если участник выполнил три верхних прямых подачи и, выполнив передвижение с передачей мяча, направил тремя передачами мяч на противоположную сторону площадки. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время и минус бонусное время (попадание в зону - минус 3 сек, попадание в условную цель (в обруч) - минус еще 3 сек). Время определяют с точностью до 0,01 сек.

Обучающиеся «Базового уровня» оцениваются:

| Контрольные нормативы | Ю | Д |
|--|----|----|
| 1 Правила соревнований | + | + |
| 2 Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь | 13 | 7 |
| 3 Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь | 12 | 7 |
| 4 Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь | 12 | 7 |
| 5 Передачи над собой в круге, без потерь | 20 | 15 |
| 6 Подача (любая): из 6 попыток из 10 попыток | 5 | 4 |
| 7 Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую | 3 | 2 |
| 8 Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, паса преподавателя, из 6 попыток | 4 | 3 |

Обучающиеся «Продвинутого уровня» оцениваются:

| Контрольные нормативы | Ю | Д |
|--|------------------------|----|
| | 1 Правила соревнований | + |
| 2 Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь | 15 | 10 |
| 3 Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь | 15 | 10 |
| 4 Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь | 15 | 10 |
| 5 Передачи над собой в круге, без потерь | 25 | 20 |
| 6 Подача (любая): из 6 попыток из 10 попыток | 7 | 6 |
| 7 Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую | 4 | 3 |
| 8 Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, паса преподавателя, из 6 попыток | 5 | 4 |

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

Реализация программы по волейболу требует наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, тренажерный зал.

5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка – 5 пролетов.
2. Гимнастическая скамейка – 5 шт.
3. Гимнастические маты – 5 шт.
4. Скакалки - 20 шт.
5. Мячи набивные различной массы – 15 шт.
6. Гантели различной массы – 10 шт.
7. Мячи волейбольные – 10 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

5.2. Кадровое обеспечение:

Преподаватели физического воспитания, имеющие среднее профессиональное или высшее физкультурное образование. Преподаватели должны проходить курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета РФ)

URL:<http://spo.lseptember.ru/>. (Официальный сайт газеты «Спорт в школе»)

Список литературы

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации (ФГОС) / А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014.

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: проект / Сост. И.Н.Попова. – М.: ФИРО, 2015.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол у истоков мастерства/Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. М: Физкультура и спорт. 2008.

«Верно, всего пронумеровано,
прошнуровано, скреплено
печатью 19

(Добро пожаловать)

листов»

Директор ГАПОУ СО «УКТП»
И.А. Доронин

Дата « 16 » сентября 2021