

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УТР

В.П. Баталова

« 15 » сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ» (волейбол)**

г. Ярославль, 2020 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ПОО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

## 1.1. Цель реализации программы

Основными целями и задачами, стоящими перед занимающимися, являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития волейбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста 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.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

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 занимающихся волейболом;

– применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный план**

Наименование разделов (тем)	Трудоемкость, час	Теорит, час	Практич, час
1	2	3	4
1.Теоретический раздел	18	18	
2.Общая физическая подготовка	48		48
3.Специальная физическая подготовка	40		40
4.Техническая подготовка	56		56
5.Тактическая подготовка	30		30
6.Тактика защиты	30		30
7.Интегральная подготовка	12		12
8.Игровая тренировка	90		90
Итого	324	18	306

### **2.2. Календарный учебный график**

№	Наименование раздела, тем	Период обучения (дни, недели)
1.	Цели и задачи объединения. Правила поведения в объединении. Вводный инструктаж по ТБ.	14.09.2020 г.
2.	Общая физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя	16.09.2020 г.



	руками.	
3.	Общая физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	18.09.2020 г.
4.	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой передаче.	21.09.2020 г.
5.	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойке и после перемещения. Обучение нижней прямой передаче.	23.09.2020 г.
6.	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	25.09.2020 г.
7.	Обучение приема мяча. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	28.09.2020 г.
8.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	30.09.2020 г.
9.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	02.10.2020 г.
10.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Общая физическая подготовка.	05.10 2020 г.
11.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи (на точность). Общая физическая подготовка.	07.10 2020 г.
12.	Теоретическое занятие. Тема: «Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль».	09.10 2020 г.
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	12.10 2020 г.
14.	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	14.10 2020 г.
15.	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	16.10 2020 г.
16.	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	19.10 2020 г.
17.	Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	21.10 2020 г.
18.	Общая физическая подготовка. Совершенствование	23.10 2020 г.



	навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой передачи мяча.	
19.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений	26.10 2020 г.
20.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	28.10 2020 г.
21.	Прием и передачи мяча сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	30.10 2020 г.
22.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	02.11.2020 г.
23.	Совершенствование навыка верхней передачи мяча. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	04.11.2020 г.
24.	Верхние передачи мяча. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	06.11.2020 г.
25.	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	09.11.2020 г.
26.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	11.11.2020 г.
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	13.11.2020 г.
28.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	14.11.2020 г.
29.	Обучение верхней подачи мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	16.11.2020 г.
30.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	18.11.2020 г.
31.	Теоретическое занятие. Тема: «Физическая культура спорт в России. Понятие физической культуре и спорте. Физическое воспитание в системе воспитания».	20.11.2020 г.
32.	Обучение верхней передачи мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча при верхней прямой подаче. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	21.11.2020 г.

33.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков прямой подачи.	23.11.2020 г.
34.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	24.11.2020 г.
35.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	11.12.2020 г.
36.	Акробатические упражнения в партере. Совершенствование приема мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	12.12.2020 г.
37.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	14.12.2020 г.
38.	Теоретическое занятие. Тема: «Гигиена волейболиста. Изменения в правилах игры волейбол».	16.12.2020 г.
39.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	18.12.2020 г.
40.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	21.12.2020 г.
41.	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	23.12.2020 г.
42.	Отработка тактических действий игроков передней линии в нападении в учебной игре. Обязанности капитана.	25.12.2020 г.
43.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимнастических движений.	26.12.2020 г.
44.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передачи мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	28.12.2020 г.
45.	Отработка тактических действий игроков задней линии в нападении в учебной игре. Повторить обязанности капитана.	30.12.2020 г.
46.	Общая физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.	11.01.2021 г.
47.	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным групповым тактическим действиям в нападении.	13.01.2021 г.
48.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу с падением на спину с дальнейшим перекатом через плечо.	15.01.2021 г.



	Скоростно-силовая подготовка.	
49.	Общая физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.	18.01.2021 г.
50.	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	20.01.2021 г.
51.	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач.	22.01.2021 г.
52.	Общая физическая подготовка. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям.	25.01.2021 г.
53.	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Обучение групповым тактическим действиями в защите.	27.01.2021 г.
54.	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиями в нападении.	29.01.2021 г.
55.	Общая физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям в технике игры в баскетбол.	01.02.2021 г.
56.	Отработка технических приемов с баскетбольными и набивными мячами. Прыжковая подготовка на гимнастических скамейках.	03.02.2021 г.
57.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего ударов (тактика нападающего удара). Индивидуальные тактические действия в защите.	05.02.2021 г.
58.	Отработка тактических действий игроков передней линии в защите в учебной игре. Обязанности первого судьи.	08.02.2021 г.
59.	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные и тактические действия в защите.	10.02.2021 г.
60.	Игровая тренировка. Самостоятельная разминка без мяча с мячом. Двухсторонняя игра 6*6 затем уменьшенными составами 4*4.	12.02.2021 г.
61.	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиями в нападении. Обучение приему мяча снизу одной руки с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	15.02.2021 г.
62.	Теоретические занятия. Тема: «Взаимодействие игроков передней линии при нападении и защите».	17.02.2021 г.

63.	Игровая тренировка.	19.02.2021 г.
64.	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной руки с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	20.02.2021 г.
65.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой лыжного спорта.	24.02.2021 г.
66.	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной руки с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям в защите.	26.02.2021 г.
67.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой при подаче. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	01.03.2021 г.
68.	Отработка тактических действий игроков задней линии в защите в учебной игре. Повторить обязанности первого судьи.	03.03.2021 г.
69.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с техникой лыжного спорта.	05.03.2021 г.
70.	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.	10.03.2021 г.
71.	Выполнение индивидуальных заданий по устранению недостатков в овладении техническими приемами и тактическими действиями.	12.03.2021 г.
72.	Взаимодействие игроков передней и задней линии в нападении. Обязанности второго судьи.	15.03.2021 г.
73.	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. Обучение командным техническим действиям в защите.	17.03.2021 г.
74.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. Обучение командным техническим действиям в защите.	19.03.2021 г.
75.	Взаимодействие игроков передней и задней линии в защите. Повторить обязанности второго судьи.	22.03.2021 г.
76.	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч (7:7).	24.03.2021 г.
77.	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическими действиями в нападении и защите. Быстрый переход от нападающего к защите.	26.03.2021 г.
78.	Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей,	29.03.2021 г.



	необходимых волейболисту – на материале предыдущих уроков.	
79.	Общая физическая подготовка. Ознакомление с технической игры в ручной мяч (7:7).	31.03.2021 г.
80.	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападающего к защите.	02.04.2021 г.
81.	Совершенствование технических приемов в учебной игре. Выполнение обязанностей судей.	05.04.2021 г.
82.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	07.04.2021 г.
83.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование навыков группового блокирования. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	09.04.2021 г.
84.	Совершенствование тактических действий в нападении в учебной игре. Обязанности секретаря.	12.04.2021 г.
85.	Совершенствование навыков приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней боковой подаче.	14.04.2021 г.
86.	Устранение недостатков в технике изученных приемов игры. Скоростно-силовая силовая подготовка беговой направленности.	16.04.2021 г.
87.	Игровая тренировка.	19.04.2021 г.
88.	Обучение верхней боковой подаче. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	21.04.2021 г.
89.	Обучение навыков приема мяча от блоковой подачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	23.04.2021 г.
90.	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям в технике игры в ручной мяч.	26.04.2021 г.
91.	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара.	28.04.2021 г.
92.	Теоретическое занятие. Тема: «Взаимодействие игроков задней линии при нападении и защите».	30.04.2021 г.
93.	Итоговая тренировка. Игра уменьшенными составами (4:4). Упражнения по тактике в расстановке команд. Двухсторонняя игра в волейбол полным составом.	11.05.2021 г.
94.	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в баскетбол.	12.05.2021 г.
95.	Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением снизу, снизу с падением. Совершенствование	14.05.2021 г.

	навыков нападающего удара.	
96.	Тренировка по исправлению недостатков в овладении техникой, совершенствование отдельных технических приемов.	17.05.2021 г.
97.	Совершенствование навыков приема мячей, уходящих за пределы площадки. Совершенствование навыков сильной подачи. Изучение групповых тактических действий в защите.	19.05.2021 г.
98.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающих ударов. Изучение групповых тактических действий в нападении.	21.05.2021 г.
99.	Общая физическая подготовка. Изучение техники игры в ручной мяч (7:7).	24.05.2021 г.
100.	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Обучение командным тактическим действиям.	26.05.2021 г.
101.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.	28.05.2021 г.
102.	Игровая тренировка. Уделить внимание специальным упражнениям с набивными мячами, со специальными снарядами, отработке отдельных деталей технике.	31.05.2021 г.
103.	Теоретическое занятие. Тема: «Взаимодействие игроков передней и задней линии при нападении и защите».	02.06.2021 г.
104.	Совершенствование навыков приема мяча снизу. Совершенствование навыков сильных подач. Совершенствование навыков группового блокирования.	04.06.2021 г.
105.	Общая физическая подготовка. Обучение легкоатлетическим упражнениям.	07.06.2021 г.
106.	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема далеких мячей. Совершенствование навыков нападающих ударов.	09.06.2021 г.
107.	Игровая тренировка. Совершенствование тактических действий в защите.	10.06.2021 г.
108.	Игровая тренировка Совершенствование тактических действий в нападении. Больше внимания уделить обманным действиям - вместо второй передачи обман через сетку в «уязвимые» места площадки противника, имитация нападающего удара в разбеге и в прыжке, обман через сетку. Учебная игра. Подведение итогов.	11.06.2021 г.



### 2.3. Рабочие программы разделов, тем

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1. Теоретический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>1.1</b> Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол. Взаимодействие игроков передней и задней линии в защите и нападении.	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>2.1 Развитие быстроты</b> Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с эстафетными палочками до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега <b>2.2 Развитие общей силы</b> Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в соприкосновении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	<b>8</b>	<b>2</b>

2.3	<p><b>Развитие выносливости</b> Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.</p>	8	2
2.4	<p><b>Развитие гибкости</b> Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>	8	2
2.5	<p><b>Развитие ловкости</b> Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.</p>	8	2
2.6	<p><b>Развитие прыгучести.</b> Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не</p>	8	2



	<p>отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	48	
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>3.1</b>	<p><b>Развитие специальной быстроты</b></p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег приставными шагами вдоль границ площадки. По сигналу, выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающийся выполняет определенные действия.</p>	8	2
<b>3.2</b>	<p><b>Развитие взрывной силы</b></p> <p>Бег приставными шагами в колонну (шеренгу) по одному, вдоль границ площадки. По сигналу, выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи</p>	8	2

	нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.		
<b>3.3</b>	<b>Развитие скоростной силы</b> Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.	8	2
<b>3.4</b>	<b>Развитие специальной и скоростной выносливости</b> Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.	8	2
<b>3.5</b>	<b>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.</b> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.	8	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>4.1</b>	<b>Техника перемещения</b> Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.	6	2



4.2	<p><b>Техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.</p>	10	2
4.3	<p><b>Техника приема мяча снизу двумя руками</b> Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.</p>	10	2
4.4	<p><b>Техника подачи мяча</b> Имитация верхней подачи. Подача с 3 м., 6 м., 9 м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.</p>	10	2
4.5	<p><b>Техника приема подачи</b> Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5, 1; прием подачи по правилам игры.</p>	10	2
4.6	<p><b>Техника нападающего удара</b> Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p>	10	2
<b>Практические занятия</b>		56	
<b>Содержание учебного материала</b>			
5.1	<p><b>Индивидуальные действия</b> Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для</p>	10	
<b>5. Тактика нападения</b>			

	<p>выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).  При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу.  Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.</p>		2,3
<b>5.2</b>	<p><b>Групповые действия</b>  Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.</p>	10	2,3
<b>5.3</b>	<p><b>Командные действия</b>  Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.</p>	10	2,3
	<b>Практические занятия</b>	30	
<b>6. Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>6.1</b>	<p><b>Индивидуальные действия</b>  При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).</p>	10	2,3
<b>6.2</b>	<p><b>Групповые действия</b>  Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.</p>	10	2,3
<b>6.3</b>	<b>Командные действия</b>		



	Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	10	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
<b>7. Интегральная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	7.1 Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переклочение при выполнении тактических действий в нападении и защите.	12	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
<b>8. Игровая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	8.1 Отработка технических и тактических действий в учебной игре и товарищеских играх.	90	2,3
	<b>Практические занятия</b>	<b>90</b>	
<b>Всего:</b>		<b>324</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
<ul style="list-style-type: none"><li>– Игровой спортивный зал ГПОУ ЯО ЯКУиПТ</li><li>– Фитнесс-зал ЯКУиПТ</li><li>– Тренажерный зал ЯКУиПТ</li><li>– Учебный кабинет ЯКУиПТ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Практические занятия.</li><li>– Теоретические занятия.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Волейбольная сетка;</li><li>– Волейбольные мячи;</li><li>– Баскетбольные мячи;</li><li>– Набивные мячи;</li><li>– Теннисные мячи;</li><li>– Резиновые амортизаторы;</li><li>– Конуса;</li><li>– Гимнастический мостик;</li><li>– Гимнастические обручи;</li><li>– Степ-платформы;</li><li>– Тренажеры;</li><li>– Гантели;</li><li>– Свисток;</li><li>– Секундомер;</li><li>– Шведские стенки;</li><li>– Скакалки;</li><li>– Гимнастические скамейки;</li><li>– Методические пособия и рекомендации;</li><li>– Инструкция по технике безопасности;</li><li>– Контрольные нормативы;</li><li>– Правила по волейболу.</li></ul>

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

*Основные источники:*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства РФ от 31.12.2004 г. № 904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту».
3. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 г. № 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» 2010 г. – 345 с.
5. Е.А. Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры. - 2-е издание- Ростов на Дону: Феникс, 2012 г. -245 с.
6. Педролетти, Мишель. «Основы плавания». Обучение и путь к совершенству» – Ростов на Дону. Феникс, 2011 г. - 176 с.
7. Клещев Ю.Н. «Волейбол»-Серия «Школа тренера» Москва, «Ф и С», 2005 г.- 400 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., «Спортивные игры»: учеб. Для студентов высших учебных заведений - Москва, «Академия», 2009 г. – 400 с.
9. Дополнительные источники:
10. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
11. Масюк Л.Н. «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Библиотека ТПК 311.
12. Давыдова Н.А «Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ». Москва-2011 г.
13. Фомин Е.В. «Специальная физическая подготовка юных волейболистов». Москва-1994 г.
14. Беляев А.В. «Игровые упражнения, как средства развития физических качеств волейболистов». Москва-1996 г.
15. Кунявский В. А. «Волейбол». Москва-2001 г.
16. Бриль М.С., Клещев Ю.Н. «Использование модельных характеристик волейболов высшей квалификации в процессе отбора в спортивные школы». Москва-1988 г.
17. Комиссия ФИВБ по правилам игры ФИВБ 2001 «Книга случаев 2001-2004»
18. Беляев А.В. «Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении». Москва-1991 г.
19. Беляев А.В. «Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде». Москва-2004 г.

20. Беляев А.В. «Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов». Москва-1990 г.
21. Беляев А.В. «Построение и содержание микроциклов на общеподготовительном этапе подготовительного периода высококвалифицированных волейболистов». Москва-1990 г.
22. Беляев А.В. «Методика воспитания физических качеств волейболистов». Москва-1990 г.
23. Кашицын Олег «Методика тренировки контактирующих действий в волейболе». Оренбург-1991 г.
24. Всероссийская федерация волейбола «Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро»». Москва-2004 г.
25. Беляев А.В. «Тактическая подготовка волейболистов». Москва-1995 г.
26. Комиссия ФИВБ по правилам игры ФИВБ 2001 «Волейбол без компромиссов». Воронеж-2001 г.
27. Беляев А.В. «Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование». Москва-1995 г.
28. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов». Москва-1967 г.
29. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. «Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов». Москва-2014.

### **3.3. Кадровые условия**

Преподаватель высшей квалификационной категории по специальности «физическая культура».

### **3.4. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий)**

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Система дистанционного обучения ГПОУ ЯО ЯКУ и ПТ <a href="http://moodle.ytuipt.ru/">http://moodle.ytuipt.ru/</a>	Теоретические занятия.	Экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор, экранно-звуковые пособия, принтер, сканер, веб камера, микрофон, наушники.



#### **4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Руководитель физического воспитания - Мельников Андрей Михайлович.