

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 2024 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».

№ п/п	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 количеством 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.

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 соблюдения 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 3х20м, 3х30м. 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

	Участие в соревнованиях Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи 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 приёме от передач и подач). Командные действия. 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. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением). Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передача нападающего и обманным ударом. Командные действия. 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. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Учебная игра	55
	Участие в соревнованиях	24
	Общее количество часов	180

3.3. 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

тезабур	аннабур	феннабур	апабур	аурабур	ааб	аааа
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

№ п/п	Число занятий	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения занятия	Формы 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 верху 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

13	13.10	16.00	групповое	2-20	Действие с мячом - передача с перекрестными руками в зоне 1, стоя спиной на переднем плане.
14	18.10	16.00	групповое	2-20	Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.
15	19.10	16.00	групповое	2-30	Учебная игра.
15	22.10	16.00	групповое	2-32	Действие с мячом - передача с перекрестными 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

[illegible]

28	10.12	16.00	групповое	2-61	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	14.12	16.00	групповое	2-63	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Визуальный контроль
30	17.12	16.00	групповое	2-66	Упражнения для развития прыгучести.	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	21.12	16.00	групповое	2-68	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 передачи в зоне 6, 1 и 5 с игроком в зоне 2	Спортивный зал	Визуальный контроль

48	01.03	16.00	групповое	3-118	Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками и передача в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3,1.	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	04.03	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

					ударя передачи с перху 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 3х20м, 3х30м. 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 приёме 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:

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. 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). 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). 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.	Участнику необходимо выполнить «отлично» заданного упражнения на 65%
--	--

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

(Добросовестность)

Листов»

Директор ГАПОУ СО «УКТП»
И.А. Доронин

Дата « 16 » сентября 2011