

**Министерство образования Московской области**

**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный гуманитарно-технологический университет**

**Гуманитарно-педагогический колледж**

**«СОГЛАСОВАНО»**

на Методическом совете колледжа

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГПК ГГТУ \_\_\_\_\_

Е.Б. Голубаева

Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Распоряжение №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Дополнительная  
общеразвивающая общеобразовательная  
программа  
по физическому воспитанию  
СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16 – 20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - разработчик программы:

преподаватель

ГПК ГГТУ

**Самошкин Александр Александрович**

Орехово-Зуевский городской округ

2021 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа секции «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Волейбол направлен на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья

### **Новизна и актуальность программы**

**Актуальность** данной программы базируется на анализе педагогического опыта и студенческого спроса на дополнительные образовательные услуги. Представленная программа — педагогическая модель развития направлена на овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что изучение основ волейбола дает обучающимся возможность осваивать систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Во время освоения программы студенты знакомятся и учатся применять на практике технику и тактику игры в Волейбол.

**Новизна** состоит в том, что, осуществляя принцип последовательности в обучении спортивной деятельности, программа показывает эффективные пути и методы, создаёт условия для решения большого количества учебно-воспитательных задач.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что содержание курса объединено в практические занятия, разбитые на полугодия.

Программа ориентирована на обучающихся со средними способностями, но позволяет в полной мере раскрыть внутренние резервы талантливых студентов.

Содержание программы, тематика занятий составлены с учётом личного опыта работы педагога со студентами ГПК ГГТУ.

### **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Так как программа рассчитана на студентов СПО, то для более качественного обучения учтены **психологические особенности обучающихся** этой возрастной группы.

Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психо-социального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются

специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

**Нормативно-правовые документы**, в соответствии с требованиями которых разработана данная программа:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями от 1 января 2021г.)

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2019г. и 30 сентября 2020г.)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

5. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

6. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 - 20, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.09.2020г., вступили в силу 01.01.2021г.

**Цель программы:** освоение и развитие техники и тактики игры Волейбол.

Реализуемые задачи

1) **образовательные**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

2) **развивающие**

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

### 3) **воспитательные**

- прививать любовь и интерес к физической культуре;
- воспитывать внимание, аккуратность, целеустремленность;
- воспитывать желание и умение взаимодействовать с игроками по команде для успешного взаимодействия.

Основной задачей реализации программы является создание условий для начала формирования **универсальных учебных действий**, обеспечивающих компетенцию «научить учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного усвоения нового социального опыта на основе компетентностного подхода. В состав основных видов универсальных действий, предусмотренных данной программой, входят четыре блока:

#### 1) личностный

- сформированность мотивации к познанию;
- отражение индивидуально-личностных позиций в спортивной деятельности;
- ориентирование в социальных ролях;
- овладение спортивными терминами;

#### 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции):

- умение работать по предложенному педагогом плану;
- умение отличать правильно выполненное задание от неправильного;
- оценивание деятельности на занятии совместно с педагогом и другими студентами;

#### 3) познавательный:

- ориентирование в своей системе знаний: умение отличать новый материал от уже известного;
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всей команды;

#### 4) коммуникативный:

- умение слушать и понимать высказывания напарников по команде;
- умение согласованно работать в команде.

### **Сроки реализации общеобразовательной программы.**

Реализация программы рассчитана на *1 год* обучения: *108 часа в год*.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся *2 раза в неделю по 1- 2 часа*

Количество детей в группе – 20-25 человек.

**Формы занятий:** Для реализации программы используются несколько форм занятий:

*Вводное (теоретическое) занятие* – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

*Практические занятия* – педагог обучает студентов техники и тактики игры Волейбол.

*Комбинированное занятие* – проводится для решения нескольких учебных задач.

*Итоговое занятие* – подводит итоги работы секции за полугодие, за учебный год. Может проходить в виде соревнований различного уровня и итоговой контрольной игры

Основной формой обучения являются *практические занятия*. При проведении занятий используются формы индивидуальной коллективной работы.

### **Механизм оценки эффективности реализации программы**

В начале учебного года проводится *входной мониторинг* в форме теста.

#### **Тест «Волейбол»**

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1

- 3:0

- 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

- 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

- 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

- 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- 1

- 2

- 5

- 6

**Промежуточный мониторинг** проводится по мере усвоения практических занятий в форме сдачи нормативов.

В конце учебного года проводится **итоговый контроль** усвоения программы с целью определения объема и глубины усвоенных знаний, сформированных умений и навыков в соответствии с требованиями учебной программы.

## Мониторинг оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы в ГПК ГГТУ «Волейбол»

Передача мяча:

- Верхняя передача мяча двумя рукам
- Передачи мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив: 10 передач.
- Передачи мяча в стену (расстояние от стены 1,5 м, высота 3 м).  
Норматив передач.10
- Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения.  
Норматив 4 передачи.

Нижняя прямая подача:

- Оценивается подача мяча в пределах площадки (10 попыток), для девушек с расстояния 6 м,
- Норматив: 4 попадания.

Верхняя прямая подача

- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).  
Норматив: для девушек- 3 попадания.
- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).  
Норматив: для девушек -4попадания.

Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая подача в указанную зону: “5” – 5 подач. “4” – 4 подачи. “3” – 3 подачи. “2” – 0.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: “5” – 5 ударов. “4” – 4 удара. “3” – 3 удара. “2” – 0.	Количество не выполненных ударов в указанную зону.
Блокирование. “5” – упражнение выполнено правильно без ошибок. “4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.	Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка студенты не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.

## Прогнозируемый результат обучения по данной программе

Обучающиеся к концу года *могут*:

- знать и применять на практике тактику игры;
- знать и применять на практике технику игры;
- знать и применять на практике значение терминологии игры;
- знать правила игры;

## Учебный план

Виды занятий	Кол-во часов
Максимальная нагрузка	108
Теоретические занятия	3
Практические занятия	105

### Общее количество часов по тематическому плану

№№ п/п	Наименование секций	Всего		
			теоретич.	практич.
1	Волейбол	108	3	105
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие (3ч.)

*Теоретическое занятие:* Правила ТБ во время игры в волейбол, при проведении занятий, общие понятия об игре.

### 2. Практическое занятие «Волейбол. Обучение технике владения мячом» (2ч.)

Передвижения в защитной стойке. Движение без мяча и с мячом.

### 3. Практическое занятие «Обучение тактике и технике игры в волейбол» (3ч.)

Изучение и применение на практике тактико-технических приёмов игры.

### 4. Практическое занятие «Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра.» (3ч.)

Движение без мяча и с мячом. Отработка передачи мяча вперёд и назад. Отработка подачи мяча различными способами (верхняя, боковая и нижняя).

### 5. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.» (3ч.)

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**6. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра» (2ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**7. Практическое занятие «Обучение: нападающий удар, блокирование. Учебная игра» (3ч.)**

Отработка прыжков для нападающего удара. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара.

**8. Практическое занятие «Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу одной рукой с последующим падением. Отработка прыжков для нападающего удара.

**9. Практическое занятие «Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу одной рукой с последующим падением. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара.

**10. Практическое занятие «Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений в двойках для отработки командных тактических действий в нападении и защите.

**11. Практическое занятие «Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений в двойках для отработки командных тактических действий в нападении и защите.

**12. Практическое занятие «Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу одной рукой с последующим падением. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара.

**13. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра» (3ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**14. Практическое занятие «Разминка на основе упражнений для развития двигательных качеств в передачах» (3ч.)**

Разминка в двойках с использованием волейбольного мяча. Передвижение вдоль площадки с передачей мяча напарниками друг другу.

**15. Практическое занятие «Учебная игра с заданием применять изученные приемы игры и тактические действия.» (3ч.)**

Учебная игра, где каждый учащийся должен применять на практике технические приёмы: подача, передача, приём мяча.

**16. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра» (2ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**17. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.» (3ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**18. Практическое занятие «Обучение: блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра» (2ч.)**

Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара. Отработка движений с целью приёма мяча после подачи с последующей передачей мяча двумя руками в двойках.

**19. Практическое занятие «Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра.» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу одной рукой с последующим падением. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара.

**20. Практическое занятие «Обучение технике перемещения, передачи. Учебная игра.» (2ч.)**

Выполнение технических движений с перемещением по площадке. Различные виды подач: подача верхняя прямая в прыжке, нижняя подача.

**21. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**22. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра» (2ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**23. Практическое занятие «Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра» (3ч.)**

Отработка прыжков для нападающего удара. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара. Отработка движений с целью приёма мяча после подачи с последующей передачей мяча двумя руками в двойках.

**24. Практическое занятие «Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра (2ч.)**

Выполнение различных упражнений в двойках для отработки командных тактических действий в нападении и защите.

**25. Практическое занятие «Разминка на основе упражнений для развития двигательных качеств, в передачах и приеме мяча, нападающем ударе» (3ч.)**

Разминка в двойках с использованием волейбольного мяча. Передвижение вдоль площадки с передачей мяча напарниками друг другу. Отработка в двойках передачи мяча с последующим нападающим ударом.

**26. Практическое занятие «Двусторонняя игра с заданием применять изученные приемы игры и тактические действия» (2ч.)**

Двусторонняя игра, где каждый учащийся должен применять на практике технические приёмы: подача, передача, приём мяча.

**27. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**28. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра» (3ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**29. Практическое занятие «Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра» (2ч.)**

Отработка прыжков для нападающего удара. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара. Отработка движений с целью приёма мяча после подачи с последующей передачей мяча двумя руками в двойках.

**30. Практическое занятие «Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар, блокирование. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу одной рукой с последующим падением. Обучение упражнениям по выполнению

верхней прямой подачи. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара.

**31. Практическое занятие «Обучение тактике и технике игры в волейбол» (2ч.)**

Изучение и применение на практике тактико-технических приёмов игры.

**32. Практическое занятие «Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра» (3ч.)**

Движение без мяча и с мячом. Отработка передачи мяча вперёд и назад. Отработка подачи мяча различными способами (верхняя, боковая и нижняя).

**33. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра» (2ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**34. Практическое занятие «Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра» (3ч.)**

Обучение упражнениям по выполнению верхней прямой подачи. Передвижения в защитные стойки с целью приёма мяча. Отработка прыжков для нападающего удара.

**35. Практическое занятие «Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.» (2ч.)**

Отработка прыжков для нападающего удара. Передвижение под сеткой с последующим блокированием нападающего удара. Отработка движений с целью приёма мяча после подачи с последующей передачей мяча двумя руками в двойках.

**36. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра» (3ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

**37. Практическое занятие «Обучение тактике и технике игры в волейбол» (2ч.)**

Изучение и применение на практике тактико-технических приёмов игры.

**38. Практическое занятие «Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра» (3ч.)**

Движение без мяча и с мячом. Отработка передачи мяча вперёд и назад. Отработка подачи мяча различными способами (верхняя, боковая и нижняя).

**39. Практическое занятие «Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра» (2ч.)**

Выполнение различных упражнений для изучения приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением.

#### **40. Практическое занятие «Обучение тактике и технике игры в волейбол» (2ч.)**

Изучение и применение на практике тактико-технических приёмов игры.

#### **41. Практическое занятие «Контрольная игра» (3ч.)**

Контрольная игра с использованием всех тактико-технических приёмов, изученных за учебной год.

### **Методическое обеспечение программы**

При реализации целей и задач данной программы используются следующие **методы и приёмы** работы:

- наглядный;
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемный;
- эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения);
- игровые приёмы.

Обучение происходит в следующих **направлениях**:

- от изучения отдельных элементов к целостному восприятию способов игры;
- от применения наиболее простых техник работы с мячом к более сложным способам игры;
- от использования метода подражания к самостоятельному выбору тактики игры;
- от индивидуальной работы к командной игре.

Ведущей образовательной технологией обучения является **игровая технология**. В системе применяются **здоровьесберегающая** технология элементы технологии **проблемного** обучения, технология применения **информационно-компьютерных средств**.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки,

- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи,.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **Информационно-методическое обеспечение программы Литература для педагога**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов СПО /А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2017. – 313с.: ил. – (Профессиональное образование).
2. Кабачков В.А.Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов СПО /В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, Э.А.Зюрин. – Москва: Академия, 2015. – 224с.: ил. – (Профессиональное образование).
3. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>
4. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО.Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

#### **Дополнительная литература:**

1. Лях.В.И.Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2008.-237с.
2. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.- 5-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 206.-176с
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.- М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М., 2007.208с.

**Тестовые материалы**  
**для итогового контрольного обучающихся**  
**на выявление уровня знаний практического материала**

Передача мяча:

- Верхняя передача мяча двумя рукам
- Передачи мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив: 10 передач.
- Передачи мяча в стену (расстояние от стены 1,5 м, высота 3 м).  
Норматив передач.10
- Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения.  
Норматив 4 передачи.

Нижняя прямая подача:

- Оценивается подача мяча в пределах площадки (10 попыток), для девушек с расстояния 6 м,
- Норматив: 4 попадания.

Верхняя прямая подача

- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).  
Норматив: для девушек- 3 попадания.
- Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии (10 попыток).  
Норматив: для девушек -4попадания.

Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая подача в указанную зону: “5” – 5 подач. “4” – 4 подачи. “3” – 3 подачи. “2” – 0.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: “5” – 5 ударов. “4” – 4 удара. “3” – 3 удара. “2” – 0.	Количество не выполненных ударов в указанную зону.
Блокирование. “5” – упражнение выполнено правильно без ошибок. “4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.	Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка студенты не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.

**Примерный календарный учебный график занятий  
по программе по секции  
«Волейбол»  
в ГПК ГГТУ**

№	Наименование секций и тем	Срок	Кол-во часов	Вид занятий
1.	Вводное занятие.	1 неделя	3	Теоретическое
2.	Волейбол. Обучение технике владения мячом.	2 неделя	2	Практическое
3.	Обучение тактике и технике игры в волейбол.	3 неделя	3	Практическое
4.	Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	4 неделя	3	Практическое
5.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	5 неделя	3	Практическое
6.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	6 неделя	2	Практическое
7.	Обучение: нападающий удар, блокирование. Учебная игра	7 неделя	3	Практическое
8.	Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Учебная игра	8 неделя	3	Практическое
9.	Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра	9 неделя	3	Практическое
10.	Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	10 неделя	3	Практическое
11.	Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	11 неделя	3	Практическое
12.	Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра.	12 неделя	3	Практическое
13.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	13 неделя	3	Практическое
14.	Разминка на основе упражнений для развития двигательных качеств в передачах.	14 неделя	3	Практическое
15.	Двусторонняя игра с заданием применять изученные приемы игры и тактические действия.	15 неделя	3	Практическое
16.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	16 неделя	2	Практическое

17.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	17 неделя	3	Практическое
18.	Обучение: блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	18 неделя	2	Практическое
19.	Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, блокирование. Учебная игра.	19 неделя	3	Практическое
20.	Обучение технике перемещения, передачи. Учебная игра.	20 неделя	2	Практическое
21.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	21 неделя	3	Практическое
22.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	22 неделя	2	Практическое
23.	Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	23 неделя	3	Практическое
24.	Обучение: тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	24 неделя	2	Практическое
25.	Разминка на основе упражнений для развития двигательных качеств, в передачах и приеме мяча, нападающем ударе.	25 неделя	3	Практическое
26.	Двусторонняя игра с заданием применять изученные приемы игры и тактические действия.	25 неделя	2	Практическое
27.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	27 неделя	3	Практическое
28.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	28 неделя	2	Практическое
29.	Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	29 неделя	3	Практическое
30.	Обучение: прием мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	30 неделя	2	Практическое
31.	Обучение тактике и технике игры в волейбол.	31 неделя	3	Практическое
32.	Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	32 неделя	2	Практическое

33.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	33 неделя	3	Практическое
34.	Обучение: подача верхняя прямая, прием подачи, нападающий удар. Учебная игра.	34 неделя	2	Практическое
35.	Обучение: нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	35 неделя	3	Практическое
36.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	36 неделя	2	Практическое
37.	Обучение тактике и технике игры в волейбол.	37 неделя	3	Практическое
38.	Обучение технике владения мячом, перемещения, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	38 неделя	2	Практическое
39.	Обучение приему мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	39 неделя	3	Практическое
40.	Обучение тактике и технике игры в волейбол.	40 неделя	2	Практическое
41.	Контрольная игра.	41 неделя	3	Практическое
	108 часов - максимальная нагрузка 105 часов - практические занятия 3 час - теоретические занятия			