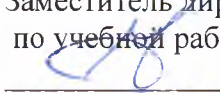

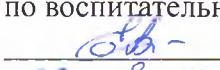


Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро - Судженский горный техникум»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
 И.П. Кириченко
«28» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «АСГТ»
 И.Н.Гергал
«28» 08 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной работе
 Е.В.Изенева
«28» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Разработчик:
А.Э.Михлин преподаватель физической
культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский
горный техникум»

г. Анжеро-Судженск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной секции «Волейбол» направлено на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов освоения

Личностные	
1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2	готовность к служению Отечеству, его защите;
3	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
4	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
5	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
6	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Метапредметные	
1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
4	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

5	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
6	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты освоения	
1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1 «Теоретическая часть»

Количество часов 12 ч.

Тема 1.1 История развития волейбола в России

Кто придумал правила волейбола: кратко об истории игры

Тема 1.2. Правила игры в волейбол.

Основные правила игры в волейбол: суть игры

Официальные правила волейбола: место и средство игры

Основные правила волейбола: подача мяча

Правила волейбола (кратко): действия игроков

Правила пляжного волейбол

Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки техника безопасности на занятиях

Проведение инструктажа по технике безопасности при занятии в спортивном зале. Форма одежды. Личная гигиена

Тема 1.4. Техника и тактика игры

Тактики защиты - индивидуальные, групповые командные действия.

Тактики приёма нападающих ударов.

Техника игрока в защите и нападении.

Тема 1.5. Разбор игр

Формы организации ВУД: мини-лекция, лекторий, практические занятия

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Количество часов 80ч.

Тема 2.1. Развитие скоростно силовых качеств. Беговые упражнения

Формировать знания о разнообразии видов бега и их технике.

Развивать скоростно силовые качества через беговые. Формировать навык выполнения различных видов бега (челночный 3x10, 10x10, бег 400метров, бег 800метров) обогащать двигательный опыт студента.

Тема 2.2. Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения

Формировать знания о разнообразии видов прыжков и их технике.

Развивать интерес и эмоционально-положительное отношение к освоению разных видов прыжков, формировать потребность в самостоятельном совершенствовании техники прыжков.

Формировать навык выполнения различных видов прыжков, обогащать двигательный опыт студента.

Тема 2.3. Силовые упражнения на развитие силу рук и ног

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.

эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Тема 2.4. Развитие группы мышц на пресс и спину

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп

эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, выполнение наклоны с отягощением.

Тема 2.5 Имитация всех технических элементов

Упражнения по совершенствованию техники движений

рук, ног, туловища, в игровой ситуации ..(ласточка, передача мяча в прыжке, выбор положения)

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся спортивно-оздоровительная

Раздел 3 **ОФП.** Упражнения на развитие специальных физических качеств волейболиста.

Количество часов 80 ч.

Тема 3.1. Обучение передачам и совершенствование верхних и нижних передач.

Передачи мяча верхние: просто в прыжке и откидке, на точность, в парах ,в тройках Передачи мяча нижние: на точность, в парах ,в тройках, комбинировано. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров. Выбор способа приёма мяча, в зависимости от ситуации.

Тема 3. 2. Обучение и совершенствование приема мяча

Прием подач, нападающих ударов . Прием мяча отскочившего от сетки Прием мяча с розыгрыша через сетку (в парах ,в тройках).

Тема 3. 3. Обучение нападающему удару

Удар по мячу через сетку, с близкого расстояния Удар по мячу через сетку с дальнего расстояния. Удар по мячу через сетку с близкого расстояния в прыжке. Удар по мячу в прыжке через сетку с дальнего расстояния Различные приёмы подачи: верхней прямой, боковой, планирующей.

Стабильное качество выполнения приёма подачи: верхней прямой, боковой, планирующей. Выбор места и способа приёма мяча от нападающих действий противника. Чередование способов нападающего удара.

Раздел 3. 4.Отвлекающие действия и обманные приемы при нападающих ударах, передач, подачах..

Выполнения командных действий при приеме мяча. Выполнения командных действий по зонам Различные перемещения при приёме мяча прямой,

Стабильное качество выполнения приёма подачи: верхней прямой, боковой, планирующей

Тема 3. 5. Обучение одиночному блокированию .

Блокирования мяча один в один, Блокирования мяча один в один, с розыгрышем у сетки. Игра по упрощенным правилам Выбор места и способа приёма мяча от нападающих действий противника.

Тема 3. 6. Обучение групповому блокированию

Блокирования мяча вдвоем ,втроем, выполнения командных действий.

Игра по упрощенным правилам.

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная.

Раздел 4 «Обучение техническим приемам и тактическим действиям волейболиста»

Количество часов 188 ч.

Тема 4.1 Розыгрыш со второй передачи через игрока 2,4,3 и выходящего из зоны 1

Передачи в пределах площадки .Перемещения. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.

Передача мяча из глубины площадки после перемещения от сетки.

Тема4.2 Розыгрыш с первой передачи через игрока 4,2,3

Сочетание систем игры в нападении со второй передачи.

Прямой нападающий удар из зон 2,3,4.

Тема4.3Обучение защите «углом вперед»и совершенствование в ней.

Выполнение передачи мяча сверху двумя руками у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Взаимодействия игроков задней линии зон 6,1,5 между собой при условии специализации игроков в определённых зонах.

Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости.

Тема 4.4Обучение защите «углом назад»и совершенствование в ней.

Выполнение передачи мяча сверху двумя руками назад у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Приём мяча в условиях различных перемещений, на скорости.

Тема 4.5 Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4

Игра по упрощенным правилам. Соревнования, турниры

Формы организации ВУД: практические занятия.

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная.

Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

п/№	Элементы содержания.	Кол – во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Входящая контроль. Правила соревнований. Оборудование, инвентарь. Учебная игра.	3 ч.
2	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	3 ч.
3	ОФП. Учебная игра.	3 ч.
4	Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения в набивными мячами. Учебная игра в волейбол.	3 ч.

5	Имитация перемещений и стоек без мяча и с мячом. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
6	Прыжки со скакалкой, приседание с набивным мячом. Учебная игра.	3 ч.
7	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
8	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
9	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
10	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
11	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
12	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
13	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
14	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
16	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
17	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
18	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
19	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
20	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
21	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
23	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
24	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
25	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны	3 ч.

	6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
26	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
27	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
28	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
29	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
30	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
31	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
32	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
33	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
34	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
35	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
36	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
37	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
38	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
39	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3 ч.
40	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
41	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
42	Бег с препятствиями. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Учебная игра.	3ч.
43	Изучение комбинации « Крест». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра.	3 ч.
44	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
45	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3ч.
46	Совершенствование комбинации « Крест». Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра.	3 ч.

47	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
48	Изучение комбинации « Волна». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	3 ч.
49	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Учебно-тренировочная игра в волейбол	3 ч.
50	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
51	Совершенствование комбинации « Волна». Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра.	3 ч.
52	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
53	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3 ч.
54	Изучение комбинации « Взлёт». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	3 ч.
55	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3 ч.
56	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3 ч.
57	Совершенствование комбинации « Волна». Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра. Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
58	Многократное выполнение изученных тактических и технических действий. Учебная игра.	3 ч.
59	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3 ч.
60	Первенство техникума по волейболу среди юношей. Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
61	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Входящая контроль. Правила соревнований. Оборудование, инвентарь. Учебная игра.	3 ч.
62	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	3 ч.
63	ОФП. Учебная игра.	3 ч.
64	Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
65	Имитация перемещений и стоек без мяча и с мячом. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
66	Прыжки со скакалкой, приседание с набивным мячом. Учебная игра.	3 ч.
67	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.

68	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
69	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
70	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
71	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
72	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
73	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
74	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
75	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
76	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	3 ч.
77	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
78	Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
79	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
80	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
82	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	3 ч.
83	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
84	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
85	Учебная игра в волейбол.	3 ч.
86	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
87	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
88	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.

89	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
90	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
91	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
92	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
93	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
94	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
95	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
96	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
97	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	3 ч.
98	Учебная игра в волейбол.	3 ч.
99	Верхняя прямая подача в прыжке Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3 ч.
100	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
101	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
102	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	3 ч.
103	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
104	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3ч.
105	Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра.	3 ч.
106	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3 ч.
107	Изучение комбинации « Волна». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	3ч.
108	Прием мяча с подачи в зону 3-4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	3 ч.
109	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3ч.
110	Совершенствование комбинации « Волна». Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра.	3 ч.

111	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам..	3 ч.
112	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3 ч.
113	Изучение комбинации « Взлёт». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Учебная игра	3 ч.
114	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3 ч.
115	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2..	3 ч.
116	Верхняя прямая подача с прыжка. Учебная игра.	3 ч.
117	Многократное выполнение изученных тактических и технических действий. Учебная игра.	3 ч.
118	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3 ч.
119	Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов	3 ч.
120	Учебная игра Товарищеские встречи между командами близлежащих техникумов.	3 ч.
итого		360 часов

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Основные источники:

1 А.А Бишаева Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования- 8 издание. Стрер, -М. Издательский центр «Академия» 2015-304 с.

2. Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицы, Р.Л. Палтиевиц, Г.И Погодаев. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образований- 16 издание изд. Стер. М. Издательский центр» Академия», 2016 176 с

3 Бароненко, В.А. Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента; Учебное пособие / - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<https://user.gto.ru/> (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)

Приложение

контрольные нормативы по физической подготовке для студентов от 16-22 лет.

№п/п	Возраст	15-16лет	17-18лет	19-20лет
	Виды испытаний			
1	Бег на 30 метров (сек.)	4,8-5,0	4,5-4,8	4,3-4,7
2	Бег на 100 метров (сек.)	14,2-14,4	13,6-13,8	13,3-13,6
3	Бег на 800 метров (сек.)	2,40-3,00	2,35-2,45	2,25-2,40
4	Метание гранаты (м)	30-35	40-45	42-48
5	Подтягивание (кол-во раз)	6-8	8-12	10-15
6	Вертикальный прыжок (см)	60-65	70-75	75-80
7	Челночный бег 6х5 м (сек.)	9,8-10,2	9,4-9,8	9,2-9,6