

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Троцкая Е.В. / 

Утверждаю:

Директор «КГБ ПОУ ХКВТЦ»

Гаркуша А.А. / 

**Дополнительная образовательная программа  
спортивного кружка  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Руководитель кружка / Калинина К.В.

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоритическая подготовка</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Пасс, прием мяча под сеткой</b>	<b>25</b>
<b>3</b>	<b>Обучение и совершенствование выполнения упражнений: подача, атакующие удары, группировка при падении</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Передвижение по игровой площадке во время игры. Отработка защитных действий в игре</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>Взаимодействие с командой во время игры</b>	<b>50</b>
<b>6</b>	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>Выступление на соревнованиях</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>

Раздел	Содержание тем	Часы
<b>Теоритическая подготовка</b>	1. Техника безопасности при занятиях Волейболом 2. Анатомия человека 3. Биомеханика 4. Восстановительные системы 5. Влияние физических нагрузок на организм человека 6. распорядок и правила соревнований	<b>10</b>
<b>Пасс, прием мяча под сеткой</b>	1. Отработка пасса в парах, в тройках 2. Прием мяча с передачей для атаки 3. Прием мяча отбиванием на сторону противника	<b>25</b>
<b>Обучение и совершенствование выполнения упражнений: подача, атакующие удары, группировка при падении</b>	1. Нижняя подача 2. Верхняя подача 3. Верхняя боковая подача 4. Режущий удар 5. Режущий удар от сетки 6. Режущий удар с приемом мяча от союзника 7. Прием мяча в падении 8. Скольжение по игровой площадке при приеме мяча	<b>25</b>

<p><b>Передвижение по игровой площадке во время игры.</b></p> <p><b>Отработка защитных действий в игре</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. техника индивидуального блокирования</li> <li>2. техника группового блокирования</li> <li>3. техника доп. Действий блокирующих игроков</li> <li>4. правила передвижения по игровому полю</li> </ol>	<p><b>25</b></p>
<p><b>Взаимодействие с командой во время игры</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. игра без сетки</li> <li>2. игра 2 на 2</li> <li>3. игра 3 на 3</li> <li>4. игра 4 на 4</li> <li>5. игра 5 на 5</li> <li>6. игра 6 на 6</li> <li>7. игра по упрощенным правилам</li> <li>8. игра по правилам</li> <li>9. отработка пасов</li> <li>10.отработка атак</li> </ol>	<p><b>50</b></p>
<p><b>Подготовка к соревнованиям</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. товарищеские встречи</li> <li>2. игры в полном составе команд с заменами</li> <li>3. товарищеские встречи коллективов</li> </ol>	<p><b>30</b></p>
<p><b>Выступление на соревнованиях</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выступление на соревнованиях по всем правилам соревнований и занесением результатов в протоколы спортивных состязаний</li> </ol>	<p><b>15</b></p>