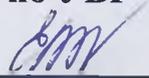


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

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

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

Раздел	Содержание тем	Часы
Теоритическая подготовка	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	10
Пасс, прием мяча под сеткой	1. Отработка пасса в парах, в тройках 2. Прием мяча с передачей для атаки 3. Прием мяча отбиванием на сторону противника	25
Обучение и совершенствование выполнения упражнений: подача, атакующие удары, группировка при падении	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	25

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