

Министерство образования и науки Амурской области  
Государственное профессиональное образовательное автономное  
учреждение Амурской области  
«Райчихинский индустриальный техникум»

Принято  
Решением  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «28» 06 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОАУ РИТ

И.А.Черномордова  
«30» 06 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Волейбол»**

**Направленность программы:**

Физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Категория и возраст обучающихся:**

студенты ПОО 15-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разработчик:**

преподаватель физического воспитания ГПОАУ РИТ  
Биченко Дмитрий Валерьевич

Райчихинск 2023

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 N 122-р, «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 – р);

6. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения «Райчихинский индустриальный техникум»;

7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.

### **Актуальность программы.**

Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом.

Наличие сильного, волевого характера, закаленного тренировкой, знание психологии борьбы и психологии соперника (конкурента), умение работать в команде (командоориентированность), умение управлять собой, быстрая и гибкая ориентация в разнообразных ситуациях, своевременное принятие решения, напрямую влияют на победу в конкурентной борьбе, адаптацию к быстро меняющимся условиям современной жизни.

Актуальность программы определяется возможностью формировать, развивать и совершенствовать у обучающихся востребованные качества конкурентоспособного специалиста при помощи спортивных командных игр.

Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Отличительные особенности и новизна программы.**

В программе отобраны и систематизированы игровые упражнения, которые направлены на приобретение умений обращения с мячом. Упражнения позволят обучающимся освоить основы техники и тактики игры в волейбол, развивать и совершенствовать координационные способности: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и

оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Методика работы опирается на комплекс научных положений теории и методики физического воспитания (П.К. Петров, Л.П.Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.), положения теории и методики волейбола (Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В, Шнейдер В.Ю.)

**Адресат программы:** студенты ГПОАУ РИТ от 15 до 17 лет.

В ранней юности наблюдается усиленное развитие потребности в достижении, самоутверждении, стремлении к успеху в деятельности. Осознание своей физической силы (исчезают диспропорции отдельных частей тела, неуклюжесть, несоразмерность движений, интенсивно развивается мускулатура, наблюдается прирост силы) влияет на формирование самооценки, уверенности себе. Потребности и новообразования указанного возрастного периода могут быть удовлетворены и реализованы студентами в спортивной игре, командной состязательной деятельности.

**Условия набора обучающихся.** К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Набор производится на основе заявления обучающегося. Приоритетным является интерес к занятиям спортом и мотивация к улучшению физической формы.

**Особенности комплектования групп.** Наполняемость в группах устанавливается в количестве до 20 человек. Состав группы постоянный. Формирование учебной группы производится в начале учебного года, возможен добор обучающихся в течение учебного года.

**Объём и срок освоения программы:** 240 часов, 1 год

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**  
3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы** – ознакомительный. Освоение программного материала предполагает получение обучающимися первоначальных знаний в области игровой и соревновательной деятельности, знакомство с арсеналом технических приемов и применением их в различных тактических комбинациях.

**Особенности организации образовательного процесса** – форма реализации образовательной программы – традиционная.

**Организационные формы обучения:**

- индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- коллективно-групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечить овладение обучающимися основами техники и тактики игры в волейбол; развивать и совершенствовать уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся.

**Задачи программы:**

1.Обучить основам техники и тактики игры в волейбол, специальным приёмам и действиям волейболистов.

2.Расширять двигательный опыт обучающихся (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных,

силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации); совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся.

3.Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, воспитывать навыки коллективного взаимодействия;

### 1.3.Содержание программы.

#### Учебный план

№ п/п	Разделы, название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Общефизическая подготовка.	4	4	0	Опрос упражнения
2.	Техническая подготовка	100	4	96	Упражнения Эстафета Учебная игра
3.	Тактическая подготовка	100	4	96	Упражнения Эстафета Учебная игра
4.	Контрольные игры и соревнования	36	2	34	Сдача нормативов Учебная игра
Всего:		240	14	226	

## **Содержание учебного плана**

### **История возникновения волейбола. Общефизическая подготовка.**

**Теория.** Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Формы контроля:** опрос, упражнения.

### **Техническая подготовка**

**Теория.** Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

**Практика.** Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на



месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**Формы контроля:** упражнения, эстафета, учебная игра.

**Овладение техникой подачи.**

**Теория.** Нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Практика.** Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Формы контроля:** упражнения, эстафета, учебная игра.

**Тактическая подготовка**

**Теория.** Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

**Практика.** Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при

приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Формы контроля:** упражнения, эстафета, учебная игра.

### **Контрольные игры и соревнования.**

**Теория.** Разбор проведенных игр.

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Формы контроля:** сдача нормативов, Учебная игра

## **1.4. Планируемые результаты**

### **В результате освоения программы, обучающиеся:**

-овладеют основами техники и тактики игры в волейбол, специальными приёмами и действиями волейболистов.

-расширят двигательный опыт (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации);

-усовершенствует уровень общей и специальной физической подготовки.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 семестр</b>								
1-2 3-4	09 09	06 08	16.00- 18.00	Комбинир.	4	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	спортивный зал	опрос
5-6 7-8	09 09	10 13	16.00- 18.00	Комбинир	4	Техническая подготовка. Стойка игрока. Перемещение стойке.	спортивный зал	Упражнения эстафета
9-10 11-12	09 09	15 17	16.00- 18.00	Комбинир	4	Верхняя передача мяча парам с шагом.	спортивный зал	Упражнения эстафета
13-14 15-16	09 09	20 22	16.00- 18.00	Комбинир	4	Приём мяча двумя руками снизу	спортивный зал	Упражнения эстафета
17-18 19-20	09 09	24 27	16.00- 18.00	Комбинир.	4	Верхняя передача мяча парам, тройках.	спортивный зал	Упражнения эстафета
21-22 23-24	09 10	29 01	16.00- 18.00	Комбинир	4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	спортивный зал	Упражнения эстафета

25-26 27-28	10 10	04 06	16.00- 18.00	Ком бинир .	4	Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Учеб ная игра
29-30 31-32	10 10	08 11	16.00- 18.00	Ком бинир .	4	Позиционно е нападение.	спортивный зал	Учеб ная игра
33-34 35-36	10 10	13 15	16.00- 18.00	Ком бинир .	4	Комбинации из передвижен ий и остановок игрока.	спортивный зал	Упраж нения эстафе та
37-38 39-40 41-42	10 10 10	18 20 22	16.00- 18.00	Ком бинир .	6	Развитие координацио нных способносте й	спортивный зал	Упраж нения эстафе та
43-44 45-46 47-48 49-50 51-52	10 10 10 11 11	25 27 29 01 03	16.00- 18.00	Ком бинир .	10	Нападение через 3-ю зону.	спортивный зал	Учеб ная игра
53-54	11	05	16.00- 18.00	Ком бинир .	2	«Мяч через сетку» по основным правилам	спортивный зал	Учеб ная игра
55-56	11	08	16.00- 18.00	Ком бинир .	2	Игра по основным правилам с привлечение м обучающихс я к судейству	спортивный зал	Учеб ная игра
57-58	11	10	16.00- 18.00	Ком бинир .	2	Повторный инструктаж по технике безопас- ности	спортивный зал	опрос

59-60	11	12	16.00-18.00	Комбинир .	2	Двусторонняя игра	спортивный зал	Учебная игра
61-62 63-64	11 11	15 17	16.00-18.00	Комбинир .	4	Техника приема и передача мяча. Игра «Пионербол»	спортивный зал	Учебная игра
65-66 67-68	11 11	19 15	16.00-18.00	Комбинир .	4	Стойка игрока. Перемещение в сойке	спортивный зал	Упражнения эстафета
69-70 71-72	11 11	22 24	16.00-18.00	Комбинир .	4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	спортивный зал	Упражнения эстафета
73-74 75-76	11 11	26 29	16.00-18.00	Комбинир .	4	Приём мяча двумя руками снизу	спортивный зал	Упражнения эстафета
77-78 79-80	12 12	01 03	16.00-18.00	Комбинир .	4	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	спортивный зал	Упражнения эстафета
81-82 83-84	12 12	06 08	16.00-18.00	Комбинир .	4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	спортивный зал	Упражнения эстафета
85-86 87-88	12 12	10 13	16.00-18.00	Комбинир .	4	Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Учебная игра
89-90 91-92 93-94	12 12 12	15 17 20	16.00-18.00	Комбинир .	6	Позиционное нападение.	спортивный зал	Учебная игра

95-96	12	22	16.00-	Ком	6	Комбинации из передвижений и остановок игрока	спортивный зал	Упражнения эстафета учебная игра
97-98	12	24	18.00	бинир				
99-100	12	27		.				
<b>2 семестр</b>								
101-102	01	10	16.00-	Ком	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока	спортивный зал	Упражнения эстафета учебная игра
103-104	01	12	18.00	бинир	.			
105-106	01	14	16.00-	Ком	4	Контрольные игры и упражнения	спортивный зал	Сдача нормативов. Учебная игра.
107-108	01	17	18.00	бинир	.			
109-110	01	19	16.00-	Ком	18	Тактическая подготовка. Верхняя подача мяча.	спортивный зал	Упражнения эстафета
111-112	01	21	18.00	бинир.				
113-114	01	24						
115-116	01	26						
117-118	01	28						
119-120	01	31						
121-122	02	02						
123-124	02	04						
125-126	02	07						
127-128	02	09	16.00-	Ком	18	Нижняя подача мяча	спортивный зал	Упражнения эстафета
129-130	02	11	18.00	бинир				
131-132	02	14		.				
133-134	02	16						
135-136	02	18						
137-138	02	21						
139-140	02	28						
141-142	03	02						
143-144	03	04						

145-146	03	07	16.00-	Ком	12	Двух сторонняя игра с элементами волейбола	Спортив ный зал	Упраж нения эстафе та
147-148	03	09	18.00	бинир				
149-150	03	11		.				
151-152	03	14						
153-154	03	16						
155-156	03	18						
157-158	03	21	16.00-	Ком	16	Верхняя подача, нижний прием	спортивны й зал	Упраж нения эстафе та
159-160	03	23	18.00	бинир				
161-162	03	25		.				
163-164	03	28						
165-166	03	30						
167-168	04	01						
169-170	04	04						
171-172	04	06						
173-174	04	08	16.00-	Ком	16	Напада- ющий удар, нижний прием	спортив ный зал	Упраж нения эстафе та
175-176	04	11	18.00	бинир				
177-178	04	13		.				
179-180	04	15						
181-182	04	18						
183-184	04	20						
185-186	04	22						
187-188	04	25						
189-190	04	27	16.00-	Ком	10	Прямой нападающий удар.	спортивны й зал	Упраж нения эстафе та
191-192	04	29	18.00	бинир				
193-194	05	02		.				
195-196	05	04						
197-198	05	11						
199-200	05	13	16.00-	Ком	10	Верхняя передача мяча в парах с шагом	спортивны й зал	Упраж нения эстафе та
210-202	05	16	18.00	бинир				
203-204	05	18		.				
205-206	05	20						
207-208	05	23						
209-210	05	25	16.00-	Ком	32	Контроль ные игры и упражнения.	Спортив ный зал	Сдача нормат ивов. Учеб ная игра
211-212	05	27	18.00	бинир				
213-214	05	30		.				
215-216	06	01						
217-218	06	03						
219-220	06	06						
221-222	06	08						
223-224	06	10						
225-226	06	13						

227-228	06	15						
229-230	06	17						
231-232	06	20						
233-234	06	22						
235-236	06	24						
237-238	06	27						
239-240	06	29						

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение

Программа реализуется с использованием материально – технической базы профессиональной образовательной организации и предполагает наличие:

- спортивного зала (волейбольной площадки),
- наличие специального инвентаря и оборудования;
- наличие спортивной формы для выступления на соревнованиях;

Каждый обучающийся должен иметь сменную обувь, спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Качество образовательного процесса, уровень оздоровительного влияния занятий на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований.

### Информационно обеспечение

Нормативно-правовая база

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>



## Интернет-ресурсы

<https://www.volley.ru/>

<http://www.fivb.ch/>

<http://www.cev.lu/>

<http://www.volleymusk.ru/>

## Список литературы

### Для педагога

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2020

2. Волейбол. Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, Хорсх Бааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 2012

3. Ивойлов А.В. Волейбол - Мн.: Выш. школа, физ. воспитания, 2019

4. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры/Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2018.

### Для родителей

1. Волейбол. Справочник/Составитель А. С. Эдельман. — М.: Физкультура и спорт, 2014

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – М.: Физкультура и спорт, 2020

3. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего- М.: Физкультура и спорт, 2014

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под

ред.Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2 - е изд., стереотип. – М.:  
Издательский центр «Академия», 2014

### **Для обучающихся**

1.Волейбол//Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

2.Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009.

3.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 2019

4.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. учеб.заведений. – 2-е изд./Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2015.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

## **2.3 Формы аттестации**

Основные формы аттестации:

- опрос;
- упражнения;
- эстафета;
- сдача нормативов (демонстрация студентом владения техническими и тактическими приемами игры);
- учебная игра (демонстрация приобретённых общих и специальных знаний, умений и навыков, личных результатов и качеств).

## **2.4. Оценочные материалы**

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый студент выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Высокий уровень освоения Программы – обучающиеся демонстрируют высокую динамику личностного развития, владения техническими и тактическими навыками и приемами игры.

Средний уровень освоения Программы – обучающиеся хорошо владеют техническими и тактическими навыками и приемами игры, демонстрируют динамику личностного развития.

Низкий уровень освоения Программы – обучающиеся слабо знают теорию, неудовлетворительно владеют техническими и тактическими навыками и приемами игры.

## **2.5. Методические материалы**

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде.

Основная работа по обучению технике и тактике игры приходится на первый семестр, на второй семестр - совершенствование.

**Словесные методы:** создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию координационных, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, гибкости. Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки; продолжается обогащение двигательного опыта. Углубляются знания закономерностях тренировочного занятия, двигательной активности, расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. На всех этапах продолжается работа по

выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. На занятиях широко применяют сначала подводящие, а затем развивающие специально-подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники упражнений включенных в программу.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения. В работе используются следующие способы организации занятий: групповой, индивидуальный, поточный.

Контроль и оценка используются для закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, стимулирования к самосовершенствованию.

## Алгоритм учебного занятия

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения
- 3.Подводящие упражнения
- 4.Упражнения по технике (тактике)
5. Контроль. Учебная игра.

### 2.6. Рабочая программы воспитания

**Цель воспитательного процесса:** формировать и развивать устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, навыки коллективного взаимодействия, способность управлять своими эмоциями.

**Особенности и содержание деятельности.**

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

**Формы и содержание деятельности.**

Информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

### 2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Всемирный день бега (20 сентября)	спортивная игра	сентябрь
2.	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	тематическая акция	сентябрь
3.	День силы (6 октября)	информационный час	октябрь
4.	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	встреча – практикум со специалистами	октябрь

5.	День зимних видов спорта Международный день волейбола (9 февраля)	участие в тематических акциях	февраль
6.	Международный день спорта на благо развития и мира (6 апреля)	участие в тематических акциях	апрель
7.	Международный день семьи (15 мая)	участие в тематических акциях	май
8.	Всемирный день без табака (31 мая)	информационный час	май
9.	День движения для здоровья (10 мая)	коллективная акция	май
10.	Всемирный день бега (3 июня)	эстафета	июнь
11.	День независимости России (12 июня)	участие в тематических акциях	июнь
12.	Международный олимпийский день (23 июня)	спортивный праздник	июнь

### **Планируемые результаты:**

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует устойчивый интерес к занятиям спортом, спортивную мотивацию, навыки коллективного взаимодействия, способность управлять своими эмоциями.