

**НЕВИННОМЫССКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ТЕХНИКУМ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заместитель директора по УМР**

**И.П. Мистюкова**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

На 1, 2 семестр 2021-2022 учебный год

**ССП: Волейбол**

**Преподаватель: Купчин А.А.**

**Количество часов по учебному плану: макс. 60 часов, л/з. 4 часа, п/з - 56 часов**

**Составлен в соответствии с программой, утвержденной на кафедре гуманитарных дисциплин**

**Рассмотрен на заседании кафедры**

**Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.**

## НЕВИННОМЫССК

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Кол-во аудиторных часов	Вид занятий	Материальное обеспечение
<b>I семестр</b>						
1	03.09.2021	03.09.2021	Введение Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ. Развитие Волейбола в России и за рубежом	2	Лекция	
			Тема 1. Передачи мяча	2	Лекция	
2	10.09.2021	10.09.2021	Практические занятия: № 1 Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз); № 2 Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток); № 3 Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток);	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
3	17.09.2021	17.09.2021	Практические занятия: № 4 Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток); № 5 Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток); № 6 Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток);	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Тема 2. Подача мяча			
4	24.09.2021	24.09.2021	Практические занятия: № 7 Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток); № 8 Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки); № 9 Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток);	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
5	01.10.2021	01.10.2021	Практические занятия: № 10 Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток); № 11 Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки); № 12 Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток);	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Тема 3. Техника передвижений			
6	08.10.2021	08.10.2021	Практические занятия: № 13 Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секун-

			вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.);			домер, волейбольная сетка
7		15.10.2021	Тема 4. Техники приёмов и передач мяча			
8	15.10.2021		Практические занятия: № 14 Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4; № 15 Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
9	22.10.2021	22.10.2021	Тема 5. Техника защитных действий Практические занятия: № 16 Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка; № 17 Блокирование нападающего удара (групповое). Страховка;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
10	29.10.2021	29.10.2021	Тема 6. Тактика игры в нападении Практические занятия: № 18 Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4; № 19 Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков; № 20 Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
11	05.11.2021	05.11.2021	Тема 7. Техника тактикой игры в защите Практические занятия № 21 Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед»; № 22 Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии ;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
12	12.11.2021	12.11.2021	Тема 8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей Практические занятия: № 23 Учебная игра в волейбол с заданиями; № 24 Учебно - тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами города	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
13	19.11.2021	19.11.2021	Тема 9. Общая физическая подготовка Практические занятия: № 25 Круговая тренировка; № 26 Развитие выносливости (кроссовая подготовка);	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
14	26.11.2021	26.11.2021	Тема 10. Нападающий удар. Блокирование			

			Практические занятия: № 27 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; № 28 Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол;	1	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
15	03.12.2021	03.12.2021	Практические занятия: № 29 Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол; № 30 Учебно – тренировочная игра в волейбол;	1	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
16	10.12.2021	10.12.2021	Тема 11. Поддачи и передачи			
			Практические занятия: № 31 Верхняя прямая передача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол; № 32 Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
17	24.12.2021	24.12.2021	Тема 12. Основы знаний			
			№ 33 Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу; № 34 Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
<b>2 семестр</b>						
18	14.01.2022	14.01.2022	Тема 1. Тактика игры в нападении			
			Практические занятия: № 1 Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол; № 2 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;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
19	21.01.2022	21.01.2022	Практические занятия: № 3 Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями; № 4 Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
20	28.01.2022	28.01.2022	Тема 2. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка			
			Практические занятия: № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач; № 6 Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
21	04.02.2022	04.02.2022	Практические занятия: № 7 Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка



			№ 8 Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч			ная сетка
22	11.02.2022	11.02.2022	Тема 3. Техника нападения «Интегральная»	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 9 Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед; № 10 Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов;			
23	18.02.2022	18.02.2022	Практические занятия: № 11 Эстафеты. Игра в мини – волейбол; № 12 ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, 2 20 СФП перекаты в группировке из различных положений;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
24	25.02.2022	25.02.2022	Тема 4. Специальная физическая подготовка «Интегральная»	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 13 Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях; № 14 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация;			
25	04.03.2022	04.03.2022	Практические занятия: № 15 Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках; № 16 Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
26	11.03.2022	11.03.2022	Тема 5. Контрольные нормативы	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 17 Передача мяча в стену; № 18 Передача мяча в парах и над собой;			
27	18.03.2022	18.03.2022	Практические занятия: № 19 Челночный бег 3x10м; № 20 Передача набивного мяча;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
28	23.03.2022	23.03.2022	Тема 6. Тактика нападения. Техника нападения	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 21 Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении; № 22 Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи;			
29	01.04.2022	01.04.2022	Практические занятия: № 23 Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов;	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейболь-

			№ 24 Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач;			ная сетка
30	08.04.2022	08.04.2022	Тема 7. Техника защиты. Тактика защиты	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 25 Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;			
31	15.04.2022	15.04.2022	Тема 8. Учебная игра	2	Практика	Волейбольные мячи, свисток, секундомер, волейбольная сетка
			Практические занятия: № 26 Учебная игра; № 27 Товарищеская встреча с командами города.			
Итого часов:				60		

**Список литературы**  
**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.

**Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с.
5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.