

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА (УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ)  
МБУ ДО «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ)  
ЦЕНТР» КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДООпЦ»  
Кемеровского муниципального района  
« 06 » мая 2019 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»  
Кемеровского муниципального района



Д.Н. Распутин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»**

Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:  
Гордеева Т.А., заместитель директора по БОП,  
Долгов Н.Н., педагог дополнительного образования

Кемеровский район, 2019 год

## **Содержание**

Пояснительная записка.

Цель и задачи программы.

Содержание программы.

Планируемые результаты.

Учебно - тематический план.

Условия реализации программы.

Список литературы

Методические материалы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Юный волейболист», дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детей **физкультурно-спортивной направленности**. Программа составлена на основе базовых документов: Закона Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р) и локальными документами организации.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия волейболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

**Актуальность, новизна программы.** Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по игре волейбол, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами игры волейбол.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

**Цель программы:** создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях.

Программа решает следующие задачи:

**Личностные:**

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в волейболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

### **Метапредметные:**

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях.

### **Предметные:**

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в волейбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

**Отличительная особенность программы «Юный волейболист»** является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных

показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения, направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей для самореализации личности.

**Форма обучения** – очная.

Программа рассчитана на воспитанников возраста от 6 до 18 лет.

**Срок реализации** 1 год

**Количество часов/ занятий** в неделю (продолжительность одного занятия академический час): 3 часа в неделю.

Общее количество часов за год: 108

**Состав группы:** постоянный.

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

Количество учащихся в группах не должно превышать 10-25 человек.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных тренировок; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, четкую организацию учебно-воспитательного процесса

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения,

указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

#### **Планируемые результаты:**

адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

развитие коммуникативных качеств;

формирование морально-волевых качеств;

потребность в здоровом и активном образе жизни;

стремление к физическому совершенствованию;

стремление к овладению основами техники и тактики игры в волейбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий учащимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности учащихся. По окончании обучения уровень знаний, умений и навыков, учащихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня учащиеся должны **знать**:

состояние и развитие волейбола в России;

правила техники безопасности;

правила игры;

терминологию волейбола.

Должны **уметь**:

выполнять подачу, передачу, нападающий удар;

анализировать и оценивать игровую ситуацию;

обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь **навыки**:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

**Формы контроля:** устные опросы, тестирование, внутренние соревнования, контрольные тренировки, выполнение контрольно-переводных

нормативов по ОФП.

### Примерные показатели двигательной подготовленности.

Контрольные нормативы содержат подбор упражнений выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Юный волейболист».

Для организации итогового контроля физической подготовленности учащихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту учащихся

### Учебно - тематический план. (36 недель/год, 108 часов/год)

Раздел программы	Общее количество часов год	Формы контроля
<b>Основы знаний</b>		
Техника безопасности	3	Беседа
Теоретическая подготовка	5	Наблюдение
<b>Теоретических часов</b>	<b>8</b>	
<b>Практическая подготовка</b>		
Общая физическая подготовка	30	Практические упражнения
Техническая подготовка	30	Практические упражнения Контрольные игры
Тактическая подготовка	28	Наблюдение Практические упражнения Контрольные игры
Соревновательная деятельность	8	Практические упражнения
Контрольные испытания	4	Выполнение нормативов
<b>Практических часов</b>	<b>100</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>108</b>	

### Примерные показатели двигательной подготовленности

№пп	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2.	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3.	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4.	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6.	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
8.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9.	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

## Содержание программы

Материал программы представлен в четырех разделах:

основы знаний;

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

### **Техника безопасности:**

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по волейболу.

### **Теоретическая подготовка:**

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями;

что такое дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;

личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Простые упражнения волейболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по волейболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка,



понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

### **Техническая подготовка.**

Техника нападения - нападающие удары, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Техника защиты - перемещения и стойки, прием мяча.

Тактическая подготовка включает - перемещения и стойки, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### ***Техника нападения***

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Передачи: передача мяча сверху двумя руками - подвешенного на шнуре; над собой – на месте после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Передачи у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте, сочетание передач из глубины площадки, стоя спиной и лицом к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения; нападающий удар с переводом в лево с поворотом туловища в лево из зон 3 и 4 высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар без поворота туловища из зон 2,3,4.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с подачи из зоны 6; при противодействии блокирующих; стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища в право; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища в влево по

мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнёром; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнёром; удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удалённых от сетки передач.

**Поддачи:** верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; (подряд 5 попыток); в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямых подач на точность. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 6 м. из-за лицевой линии в пределах площадки, правую, левую половины площадки. Соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

**Индивидуальные действия:** выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач у сетки и из глубины площадки); чередование передач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию).

**Групповые действия:** взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя спиной и лицом в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим из сетки из зоны 1.

**Командные действия:** система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование). Вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи первая передача игроку зон 1, вышедшему к сетке, вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### ***Техника защиты.***

**Перемещения и стойки:** то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения в площадке и вдоль сетки; сочетание

перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Перемещения: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м) после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи. Приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **Тактическая подготовка.**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

#### **Перемещения и стойки.**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара.

**Групповые действия:** Взаимодействие игроков в передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

**Командные действия.** Система игры через игрока передней линии, прием

подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Тактика защиты

**Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

### **Соревновательная деятельность.**

Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

*Материально-технического обеспечения:*

спортивный зал для занятий волейболом;

спортивный инвентарь (волейбольная сетка, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

учащимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

*Информационное обеспечение:*

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбол, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе волейбола обязан знать (*Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г.*

Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»):

приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей учащихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства учающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с учащимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности

## Список литературы

### *Для педагога:*

- Азаров, Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве [Текст] / Ю.П. Азаров. - М.: Эксмо, 2015. - 496 с.
- Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей [Текст] / Ю.Д. Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие [Текст] / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
- Клещев, Ю.Н. Юный волейболист [Текст] / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
- Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
- Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
- Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст] / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.
- Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка [Текст] / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

### *Для родителей и детей:*

- Гусейнова, А.С. Психология и педагогика воспитания: Как достичь гармонии в отношениях родителей и ребенка [Текст] / А.С. Гусейнова. - М.: Ленанд, 2014. - 320 с.
- Ивойлов, А.В. Волейбол для всех [Текст] / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
- Фурманов, А.Г. Играй в мини-волейбол [Текст] / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.
- Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
- Клещёв, Ю.Н. Юный волейболист [Текст] / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
- Эйнгорн, А.Н. 500 упражнений для волейболистов [Текст] / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

**ГОДОВОЙ ПЛАН**  
учебно-тренировочных групп первый год обучения  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Педагог \_\_\_\_\_

Отделение волейбола

Задачи: привитие навыков регулярных занятий спортивными играми (волейбол) воспитание морально-волевых качеств; изучение правил соревнований; повышение общей физической и специальной подготовленности; изучение и совершенствование техники игры в волейбол, воспитание и накопление соревновательного опыта; укрепление здоровья обучающихся.

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
Основы знаний												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	30		30		1			1				3
2. Теоритическая подготовка	30мин		30м	1		1	1	1				5
<b>Итого часов</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				<b>8</b>
Практические занятия:												
3.Общая физическая подготовка	4	5	4	3	2	4	4	2	2			30
4.Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3			30
5.Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	3	2	4	5			28
6.Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1			8
7.Контрольные испытания	1				1		1		1			4
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)												
Первенство МБО ДО «ДООпЦ»												
<b>Итого часов</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12</b>			<b>100</b>
<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>108</b>

Календарно – тематическое планирование программного материала по волейболу

Содержание	сентябрь															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
<b>I. Теоретические сведения</b>																
1. Техника безопасности																
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола																
3. Краткие сведения о строении организма																
4. Гигиена тренировочного процесса																
5. Организация и проведение соревнований																
<b>II. ОФП</b>																
1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2. ОРУ для развития силы			+				+				+					
3. ОРУ для развития быстроты			+				+				+					
4. ОРУ для развития ловкости				+				+				+				
5. ОРУ для развития гибкости				+				+				+				
6. Развитие скоростно-силовых качеств					+				+							
7. Спортивные и подвижные игры	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
8. Упр. для развития общей выносливости	+			+				+			+					
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений	+						+					+				
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча								+					+			
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении подач.			+						+							
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара				+						+						
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования				+						+						
6. Упр. для развития игровой ловкости					+						+					
7. Упр. для развития спец. выносливости.					+						+					
<b>IV. Техническая подготовка</b>																
Техника нападения																
1. Перемещения и стойки.	+			+				+			+					
2. Передачи мяча	+			+				+			+					
3. Подачи мяча					+				+			+				







Календарно – тематическое планирование программного материала по волейболу

Содержание	ноябрь															
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
I. Теоретические сведения																
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола	+	+	+	+	+	+										
3. Краткие сведения о строении организма																
4. Гигиена тренировочного процесса																
5. Организация и проведение соревнований																
II. ОФП																
1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2. ОРУ для развития силы	+				+				+				+			
3. ОРУ для развития быстроты	+				+				+				+			
4. ОРУ для развития ловкости		+				+				+						
5. ОРУ для развития гибкости		+				+				+						
6. Развитие скоростно-силовых качеств			+				+				+					
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
8. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+			+					
III. Специальная физическая подготовка																
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений					+					+						
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча	+					+					+					
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении подач.		+					+									
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара			+					+					+			
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования			+					+					+			
6. Упр. для развития игровой ловкости				+					+							
7. Упр. для развития спец. выносливости.				+					+							
IV. Техническая подготовка																

Техника нападения																			
1. Перемещения и стойки.		+			+				+			+							
2. Передачи мяча		+			+				+			+							
3. Подачи мяча			+			+				+									
4. Нападающие удары			+			+				+									
Техника защиты																			
1. Перемещения и стойки	+				+				+			+						+	
2. Прием мяча сверху	+				+				+			+						+	
3. Прием мяча снизу	+				+				+			+						+	
4. Блокирование				+					+			+							
V. Тактическая подготовка																			
Тактика нападения																			
1. Индивидуальные действия	+								+									+	
2. Групповые действия		+								+									
3. Командные действия			+								+								
Тактика защиты																			
1. Индивидуальные действия					+							+							
2. Групповые действия						+							+						
3. Командные действия							+												
4. Игровая подготовка	+				+				+			+						+	
5. Соревновательная подготовка																			
6. Контрольная тренировка																		+	

Календарно – тематическое планирование программного материала по волейболу

Содержание	декабрь																			
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48								
I. Теоретические сведения																				
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																				
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола																				
3. Краткие сведения о строении организма	+	+	+	+	+	+														
4. Гигиена тренировочного процесса																				
5. Организация и проведение соревнований																				
II. ОФП																				

1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
2. ОРУ для развития силы				+				+				+							
3. ОРУ для развития быстроты				+				+				+							
4. ОРУ для развития ловкости	+				+				+				+						
5. ОРУ для развития гибкости	+				+				+				+						
6. Развитие скоростно-силовых качеств		+				+				+									
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
8. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+			+						
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																			
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений		+					+					+							
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча			+					+					+						
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении передач.				+					+										
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара					+					+									
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования					+					+									
6. Упр. для развития игровой ловкости	+					+					+								
7. Упр. для развития спец. выносливости.	+					+					+								
<b>IV. Техническая подготовка</b>																			
Техника нападения																			
1. Перемещения и стойки.	+			+			+			+			+						
2. Передачи мяча	+			+			+			+			+						
3. Подачи мяча		+			+			+			+								
4. Нападающие удары		+			+			+			+								
Техника защиты																			
1. Перемещения и стойки			+			+			+				+						
2. Прием мяча сверху			+			+			+				+						
3. Прием мяча снизу			+			+			+				+						
4. Блокирование		+			+			+				+							
<b>V. Тактическая подготовка</b>																			



выполнения приема и передачи мяча																			
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении передач.	+					+					+								
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара		+					+												
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования		+					+												
6. Упр. для развития игровой ловкости			+					+					+						
7. Упр. для развития спец. выносливости.			+					+					+						
IV. Техническая подготовка																			
Техника нападения																			
1. Перемещения и стойки.			+			+			+										
2. Передачи мяча			+			+			+										
3. Подачи мяча	+			+			+			+			+				+		
4. Нападающие удары	+			+			+			+			+				+		
Техника защиты																			
1. Перемещения и стойки		+			+			+			+			+					
2. Прием мяча сверху		+			+			+			+			+					
3. Прием мяча снизу		+			+			+			+			+					
4. Блокирование	+			+			+			+			+			+			
V. Тактическая подготовка																			
Тактика нападения																			
1. Индивидуальные действия					+														
2. Групповые действия					+								+						
3. Командные действия													+						
Тактика защиты																			
1. Индивидуальные действия		+																	
2. Групповые действия		+							+										
3. Командные действия									+										
4. Игровая подготовка		+			+				+				+						
5. Соревновательная подготовка																			
6. Контрольная тренировка													+						





1. Перемещения и стойки.		+			+			+			+							
2. Передачи мяча		+			+			+			+							
3. Подачи мяча			+			+			+			+						
4. Нападающие удары			+			+			+			+						
Техника защиты																		
1.Перемещения и стойки	+			+			+			+								
2. Прием мяча сверху	+			+			+			+								
3. Прием мяча снизу	+			+			+			+								
4. Блокирование			+			+			+			+						
V. Тактическая подготовка																		
Тактика нападения																		
1. Индивидуальные действия																		
2. Групповые действия	+						+											
3. Командные действия	+						+											
Тактика защиты																		
1. Индивидуальные действия																		
2. Групповые действия				+						+								
3. Командные действия				+						+								
4. Игровая подготовка	+			+			+			+								
5. Соревновательная подготовка										+	+	+						
6. Контрольная тренировка																		

Календарно – тематическое планирование программного материала по волейболу

Содержание	март																	
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84						
I. Теоретические сведения																		
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях																		
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола																		
3. Краткие сведения о строении организма																		
4. Гигиена тренировочного процесса	+	+	+	+	+	+												
5. Организация и проведение соревнований																		
II. ОФП																		

1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
2. ОРУ для развития силы		+				+					+								
3. ОРУ для развития быстроты		+				+					+								
4. ОРУ для развития ловкости			+				+					+							
5. ОРУ для развития гибкости			+				+					+							
6. Развитие скоростно-силовых качеств				+				+											
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+					
8. Упр. для развития общей выносливости		+			+			+				+							
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																			
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений				+						+									
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча					+						+								
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении подач.	+					+						+							
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара		+					+												
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования		+					+												
6. Упр. для развития игровой ловкости			+					+						+					
7. Упр. для развития спец. выносливости.			+					+						+					
<b>IV. Техническая подготовка</b>																			
Техника нападения																			
1. Перемещения и стойки.		+			+			+			+								
2. Передачи мяча		+			+			+			+								
3. Подачи мяча			+			+			+										
4. Нападающие удары			+			+			+										
Техника защиты																			
1. Перемещения и стойки	+			+			+			+			+					+	
2. Прием мяча сверху	+			+			+			+			+					+	
3. Прием мяча снизу	+			+			+			+			+					+	
4. Блокирование			+			+			+				+						
<b>V. Тактическая подготовка</b>																			

Тактика нападения																			
1. Индивидуальные действия	+						+							+					
2. Групповые действия																			
3. Командные действия	+						+							+					
Тактика защиты																			
1. Индивидуальные действия				+								+							
2. Групповые действия																			
3. Командные действия				+								+							
4. Игровая подготовка	+			+			+					+					+		
5. Соревновательная подготовка																			
6. Контрольная тренировка																	+		

Календарно – тематическое планирование программного материала по волейболу

Содержание	апрель																			
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96								
<b>I. Теоретические сведения</b>																				
1. Техника безопасности																				
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола																				
3. Краткие сведения о строении организма																				
4. Гигиена тренировочного процесса	+	+	+	+	+	+														
5. Организация и проведение соревнований																				
<b>II. ОФП</b>																				
1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
2. ОРУ для развития силы	+				+					+				+						
3. ОРУ для развития быстроты	+				+					+				+						
4. ОРУ для развития ловкости		+				+					+									
5. ОРУ для развития гибкости		+				+					+									
6. Развитие скоростно-силовых качеств			+				+					+								
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
8. Упр. для развития общей выносливости	+			+			+			+		+		+						
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>																				
1. Упр. для развития прыгучести и быстроты	+					+						+								
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча		+					+						+							
3. Упр. для развития необходимых качеств при			+						+					+						



**I. Теоретические сведения**

1. Техника безопасности																			
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола																			
3. Краткие сведения о строении организма																			
4. Гигиена тренировочного процесса																			
5. Организация и проведение соревнований	+	+	+	+	+	+													

**II. ОФП**

1. ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
2. ОРУ для развития силы				+				+				+							
3. ОРУ для развития быстроты				+				+				+							
4. ОРУ для развития ловкости	+				+				+										
5. ОРУ для развития гибкости	+				+				+										
6. Развитие скоростно-силовых качеств		+				+				+									
7. Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
8. Упр. для развития общей выносливости			+			+			+			+							

**III. Специальная физическая подготовка**

1. Упр. для развития прыгучести и быстроты движений			+					+											
2. Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча				+					+										
3. Упр. для развития необходимых качеств при выполнении подач.					+					+									
4. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении нападающего удара						+					+								
5. Упр. для развития качеств необходимых при выполнении блокирования						+					+								
6. Упр. для развития игровой ловкости							+					+							
7. Упр. для развития спец. выносливости.							+					+							

**IV. Техническая подготовка**

<b>Техника нападения</b>																			
1. Перемещения и стойки.	+			+				+				+							
2. Передачи мяча	+			+				+				+							
3. Подачи мяча		+			+				+				+						

