

Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Сампурский детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 года  
протокол № 6



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с элементами волейбола»  
(ознакомительный уровень)  
Возраст учащихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор составитель:  
Ветрова Наталия  
Владимировна, тренер-  
преподаватель

п. Сатинка, 2020

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Ветрова Наталия Владимировна
Вид программы	типовая
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	ознакомительный
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа “Общая физическая подготовка с элементами волейбола” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа ознакомительная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. По форме организации – групповая.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

#### **Актуальность программы.**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

#### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

#### **Отличительные особенности**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков,

укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

#### **Адресат программы**

Программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» адресована детям от 11 до 18 лет.

#### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Уровень подготовки учащихся может быть различным.

#### **Количество учащихся**

Наполняемость учебной группы: 8-15 человек.

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы: 1 год – 312 часов.

#### **Формы и режим занятий**

Время, отведенное на обучение, составляет 312 часов в год, 6 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

#### **Методические условия реализации программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель.

Формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

### Задачи.

*Образовательные:*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

*Воспитательные:*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- укрепление психического и физического здоровья воспитанников.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	Всего	
	<b>1</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
1	1.1	Сведения об истории возникновения развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.	0,5	0	0,5	
2	1.2	Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях волейболом; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	0,5	0	0,5	
3	1.3	Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	0,5	0	0,5	
4	1.4	Задачи тренировочного процесса; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол; Правила игры и методика судейства соревнований	0,5	0	0,5	
	<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>3,5</b>	<b>42,5</b>	<b>46</b>	
5	2.1	ОРУ, бег	0,5	6,5	7	зачет
6	2.2	Подвижные игры	2	24	26	
7	2.3	Прыжки, метания	1	12	13	зачет
	<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	
8	3.1	Упражнения для развития прыгучести	1	8	9	зачет
9	3.2	Упражнения для координации движения	1	8	9	зачет
10	3.3	Упражнения для специальной выносливости упражнения силовой подготовки	1	8	9	зачет
11	3.4	Упражнения силовой подготовки упражнения для специальной выносливости	1	8	9	зачет
12	3.5	Упражнения для развития гибкости	1	8	9	зачет

	<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	
13	4.1	Техника выполнения нижнего приёма	2	10	12	зачет
14	4.2	Техника выполнения верхнего приёма	2	10	12	зачет
15	4.3	Техника выполнения нижней прямой подачи.	2	10	12	зачет
16	4.4	Техника выполнения верхней прямой подачи	2	10	12	зачет
17	4.5	Техника выполнения нижней боковой подачи.	2	10	12	зачет
18	4.6	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	2	10	12	зачет
	<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>66</b>	<b>92</b>	
19	5.1	Обучение тактике нападающих ударов.	2	6	8	зачет
20	5.2	Нападающий удар задней линии.	2	6	8	зачет
21	5.3	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;	2	4	6	зачет
22	5.4	Нападающий удар толчком одной ноги.	2	4	6	зачет
23	5.5	Нападающий удар при выполнении вторых передач.	2	4	6	зачет
24	5.6	Обучение отвлекающим движениям при нападении.	2	4	6	зачет
25	5.7	Обучение переключению внимания и переходу от действия защиты к действиям в атаке.	2	6	8	зачет
26	5.8	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока с задней линии.	2	6	8	зачет
27	5.9	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2	6	8	зачет
28	5.10	Обучение индивидуально тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	6	8	зачет
29	5.11	Обучение индивидуально тактическим действиям при выполнении вторых передач на удар.	2	6	8	зачет
30	5.12	Обучение технике бокового удара, подача в прыжке.	2	4	6	зачет
31	5.13	Обучение тактике подач, подаче в	2	4	6	зачет

		прыжке.				
	<b>6</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	
32	6.1	Основы взаимодействия игроков во время игры.	1	2	3	зачет
33	6.2	Понятие развития игровой комбинации.	1	2	3	зачет
34	6.3	Оборонительная и наступательная игра.	1	2	3	зачет
35	6.4	Правила безопасного ведения двусторонней игры.	1	2	3	зачет
36	6.5	Использование верхней и нижней прямой подачи во время игры в волейбол.	1	2	3	зачет
37	6.6	Использование нижней боковой подачи мяча навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.	1	2	3	зачет
38	6.7	Техника игры в нападении.	1	2	3	зачет
39	6.8	Техника игры в защите.	1	2	3	зачет
	<b>7.</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	
40	7.1	Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола	2	12	14	игра
41	7.2	Товарищеские игры с другими командами.	1	12	13	игра
42	7.3	Итоговые контрольные игры.		4	4	игра
	<b>8.</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>59,5</b>	<b>252,5</b>	<b>312</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Теоретические сведения – 2 часа.

#### *Общие основы волейбола.*

- Сведения об истории возникновения , развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена , врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол;



- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Планирование и контроль спортивной подготовки.

## **2.Общефизическая подготовка – 46 часов.**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

## **3.Специальная физическая подготовка - 45 часов.**

- Упражнения для развития прыгучести
- Упражнения для координации движения
- Упражнения для специальной выносливости
- Упражнения силовой подготовки
- Упражнения для развития гибкости.

## **4.Техническая подготовка - 72 часа.**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- **Определения и исправления ошибок.**
- **Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)**
- Основы совершенствования технической подготовки.
- методы и средства технической подготовки.

### **Техника выполнения нижнего приёма**

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

### **Техника выполнения верхнего приёма**

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. **Правила безопасного выполнения приёма.**

### **Техника выполнения нижней прямой подачи.**

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнения на

движения ногами , туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### **Техника выполнения верхней прямой подачи.**

Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнения на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### **Техника выполнения нижней боковой подачи.**

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### **Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.**

Понятие выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **5. Тактическая подготовка – 92 часа.**

#### **Обучение индивидуальных действий:**

- Обучение тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар с задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных.

#### **Обучение индивидуальным действиям:**

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

#### **Обучение технике передач и прыжке:**

- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке ;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучение тактике подач, подач в прыжке.

### **6. Игровая подготовка – 24 часа.**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней

прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **7. Контрольные и календарные игры - 31 час.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **1.4. Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе занятий «Волейбол».

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

#### **Личностные УУД**

учащийся научится:

- оценивать жизненные ситуации с точки зрения собственных ощущений;

- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить;

#### **Регулятивные УУД:**

учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- работать по плану;
- уметь самостоятельно контролировать своё время;
- адекватно оценивать свои достижения

#### **Коммуникативные УУД:**

учащийся научится:

- вести диалог с учителем и учащимися объединения;
- задавать вопросы;

- слушать и отвечать на вопросы других;
- высказывать свою точку зрения;
- работать в парах и рабочих группах.

### **Познавательные УУД:**

учащийся научится:

- соблюдать правила по технике безопасности и личной гигиены;
- соблюдать правила организации рабочего места, правила бережного отношения к спортивному инвентарю.
- анализировать информацию, полученную из разных источников.
- научатся осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

**Предметными результатами** изучения программы «Волейбол» является формирование следующих знаний и умений.

### **Знать**

- что такое волейбол;
- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального состояния;
- судить соревнования;

### **Ожидаемый результат.**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;

- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального состояния;
- судить соревнования.

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» - ознакомительный уровень (*приложение 1*)

### **2.2. Условия реализации программы**

Занятия проводятся в оборудованном согласно санитарных норм спортивном зале с использованием тренажёрных залов. Учащиеся на занятиях одеты в спортивную форму и обувь.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

- Помещение для занятия (спортзал);
- Сетка волейбольная
- Компьютер;
- Скакалки;
- Набивные мячи;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные.

#### **Методическое обеспечение**

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

## Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом с высшим профессиональным образованием, без профессиональной категории. Образование педагога соответствует профилю программы.

### 2.3. Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проходит в виде сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

### 2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

### 2.5. Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Общие основы волейбола. ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы. Схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно – групповая, в парах.	Словесный, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, участие в соревнованиях	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Посещение и последующее	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в

			обсуждение соревнований.		соревнованиях.
6	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
7	Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные), товарищеские встречи, тестирование, мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный, контрольная работа, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов, обработка контрольных результатов.

## 2.6. Список используемой литературы.

### *Список литературы для педагога:*

1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003.
2. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 2017.

### *Список литературы для учащихся:*

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2018.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2015.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2017.
4. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2016.

## Календарный учебный график

Разделы подготовки	Часы год												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретические сведения</b>	<b>2</b>	<b>2</b>											
Сведения об истории возникновения развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.	0,5	0,5											
Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях волейболом; правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	0,5	0,5											
Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	0,5	0,5											
Задачи тренировочного процесса; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол; Правила игры и методика судейства соревнований	0,5	0,5											
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>46</b>	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	6	5
ОРУ, бег	7	1	1		1					1	1	1	1
Подвижные игры	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Прыжки, метания	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Упражнения для развития прыгучести	9	1	1	1	1		1			1	1	1	1
Упражнения для координации движения	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			



Упражнения для специальной выносливости упражнения силовой подготовки	9	1		1		1		1	1	1	1	1	1
Упражнения силовой подготовки упражнения для специальной выносливости	9		1		1	1	1	1	1		1	1	1
Упражнения для развития гибкости	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
<b>Техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Техника выполнения нижнего приёма.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения верхнего приёма.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения нижней прямой подачи.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения верхней прямой подачи	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения нижней боковой подачи.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>92</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Обучение тактике нападающих ударов.	8	1	1		1			1	1	1	1	1	
Нападающий удар задней линии.	8	1			1			1	1	1	1	1	1
Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;	6		1	1		1	1	1	1				
Нападающий удар толчком одной ноги.	6		1	1		1	1	1	1				
Нападающий удар при выполнении вторых передач.	6		1	1		1	1		1				1
Обучение отвлекающим движениям при нападении.	8	1	1		1			1		1	1	1	1
Обучение переключению внимания и переходу от действия защиты к действиям в атаке.	8	1		1	1	1	1	1	1	1			
Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока с задней линии.	8	1		1	1	1	1	1	1	1			
Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	8	1		1	1		1					1	3
Обучение индивидуально тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	8	1			1	1				1	2	1	1

Обучение индивидуально тактическим действиям при выполнении вторых передач на удар.	6		1		1					1	2	1	
Обучение технике бокового удара, подача в прыжке.	6		1							1	1	2	1
Обучение тактике подач, подаче в прыжке.													
<b>Игровая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Основы взаимодействия игроков во время игры.	3	1	1	1									
Понятие развития игровой комбинации.	3	1	1	1									
Оборонительная и наступательная игра.	3									1	1	1	
Правила безопасного ведения двусторонней игры.	3					1	1		1				
Использование верхней и нижней прямой подачи во время игры в волейбол.	3				1	1	1						
Использование нижней боковой подачи мяча навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.	3							1		1	1		
Техника игры в нападении.	3				1				1			1	
Техника игры в защите.	3							1					2
<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам волейбола	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Товарищеские игры с другими командами.	13		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
Итоговые контрольные игры.	4	1		2			1						
Общее количество часов	312	26	28	24	28	24	24	26	26	26	26	28	26