МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 3
от « 20 » мая 2020 года

ДО
круга Анадырь»
Т.Л. Максименко
21 » мая 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА Волейбол

Направленность: физкультурно-спортивная Уровень программы: ознакомительный Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Федоренко Юрий Георгиевич педагог дополнительного образования

Анадырь 2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа служит для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста и молодежи. В данной программе предоставлено содержание работы в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ на четырех этапах: 1 - спортивно-оздоровительном, 2 - начальной подготовки, 3
- учебно-тренировочном, 4 - высшего спортивного мастерства. Для всех четырех этапах программный материал. Программа для практических занятий по ОФП не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания. Занятия и микроциклы направлены на развития отдельных физических качеств, комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Отдельные занятия носят характер последовательного описания перечня основных средств

подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерв сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками

игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и команд высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.
Основной показатель работы спортивных школ по волейболу — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечению каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, краев, округов, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Цели и задачи программы

Цель программы - гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание чувства коллективизма, дружеских взаимоотношений, подготовка разрядников, выявление лучших спортсменов в группе для участия в различных соревнованиях

2

Основными задачами реализации программы являются:
1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
2. Подготовка команды спортсменов для участия в городских соревнованиях на первенство школ города, выявление лучших спортсменов в секции для участия в различных соревнованиях.

3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности воспитанников, совершенствование физических и психических качеств.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.
5. Коррекция психофизического развития, формирование нравственных мотивов занятий волейболом.
6. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

7. Развитие и совершенствование физических качеств

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды- «ситуации успеха» и развивающего общения,
- проведение занятия согласно утвержденному расписанию, - проведение соревнований в секции,

- проведение практических тестов по приему и подаче различных способов спортивной игры
Настоящая программа рассчитана на учебный материал в объеме 306 часов в год.
Из этого общего количества занятий 300 часов отводится на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями, техникой и тактикой волейбола. Форма обучения-занятия по 3 часа 3 раза в неделю.
Программа предназначена для подготовки сборных команд городского округа Анадыря.

2. Основное содержание программы
Введение (3 часа)
Краткая характеристика, цель и задачи курса, техника безопасности на занятиях. Двигательный режим, значение физических нагрузок для организма.

Тема 1. История волейбола (3 часа)
Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Правила судейства соревнований по волейболу.

Тема 2. Техническая подготовка (64 часов)

Тема 3. Тактическая подготовка (27 часов)

3

Тема 4. Игровая практика (90 часов)
Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной
игры.

Тема 5. Соревновательная практика (89 часов)
Проведение и участие в соревнованиях. Правила соревнований, обучение судейству, составление положения о соревнованиях.

Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов)
Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов) Упражнения для развития быстроты движений волейболиста, упражнения для развития специальной выносливости волейболиста, упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста, упражнения для развития ловкости волейболиста.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения образовательной программы обучающийся должен

знать:

-правила техники безопасности
-правила гигиены

-основные способы передач и ударов

уметь:

-различные способы передач
-различные способы подач мяча
-владеть навыками нападающего удара
-владеть элементами техники двухсторонней игры -участвовать в соревнованиях

4

4. Календарно-тематическое планирование образовательной программы «Волейбол», 306 часов

Н о м ер а
у р о к о в

Н аи м ен ован и я р аздел ов и тем П лановы е сроки

п р о х о ж д ен и я

С корректированны е
ср ок и п р ох о ж д ен и я

Введение (3 часа)

1. Краткая характеристика и история
волейбола.

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

2 . Цель и задачи курса. Техника
безопасности на занятиях.

П о р асп и сан и ю П о р асп и сан и ю

3. Двигательный режим, значение
физических нагрузок для организма

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

Тема 1. История волейбола (3 часа)
4 . Развитие волейбола в России и за
рубежом.

П о р асп и сан и ю П о расп и сан и ю

5 . Общая характеристика сторон подготовки
спортсмена.

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

6 . Правила судейства соревнований по
волейболу.

П о р асп и сан и ю П о расп и сан и ю

Тема 2. Техническая подготовка (64 часов)
7 . Техника нападения:
Действия без мяча

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

8. Перемещения и стойки:
Различные способы передвижения в
сочетании с выполнением технических

приемов нападения и защиты по заданию
9. Действия с мячом
Передача мяча:
Вторая передача мяча сверху двумя
руками.

10. У сетки и из глубины площадки
11. В статическом положении, после
перемещения

12. Стоя лицом и спиной по направлению
13. С последующим нападением
14. Передача мяча (вторая и первая) снизу
двумя руками в зоне нападения и из

глубины площадки
15. Передача мяча (вторая и первая) снизу
двумя руками из глубины площадки
16. Передача мяча в прыжке после имитации
нападающего удара (откидка) вперед
через зону
17. Передача мяча в прыжке после имитации
нападающего удара (откидка) назад через

5

зону
18. Чередование откидок вперед и назад в
соседнюю зону.

19. Передача мяча у сетки - различная по
высоте и расстоянию

20. Передача мяча у сетки - различная по
высоте и расстоянию из глубины
площадки

21. Передача мяча у сетки - различная по
высоте и расстоянию сверху двумя
руками.

22. Передача мяча сверху двумя руками для
нападающего удара

23. Передача мяча сверху двумя руками для
нападающего удара (прием мяча, посланного через сетку передачей, подачей) из глубины площадки.
24. Передача одной рукой сверху, стоя на
площадке.

25. Передача одной рукой сверху в прыжке:
вперед

26. Передача одной рукой сверху в прыжке:
назад.

Подача мяча:
27. Чередование способов подач в сочетании
28. Верхняя прямая подача на точность с
максимальной силой

29. Верхняя боковая подача на точность в
зону 5 - 4
30. Соревнования на точность попадания в
зону.

31. Подача силовая в прыжке
32. Планирующая подача в правую и левую
половину площадки

33. Планирующая подача в правую и левую
половину площадки дальнюю части площадки.

34. Планирующая подача в правую и левую
половину площадки ближнюю части
площадки.

Нападающие удары:
35. Прямой нападающий удар
36. Прямой нападающий удар по ходу,
сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4 с различных передач из числа изученных.

37. Прямой нападающий удар по ходу,
сильнейшей и слабейшей рукой из зон 3 с различных передач из числа изученных.

38. Прямой нападающий удар по ходу,
сильнейшей и слабейшей рукой из зон 2 с различных передач из числа изученных.

39. Прямой нападающий удар из зон 2 с
первой передачи (сверху, снизу)

6

40. Прямой нападающий удар из зон 3 с
первой передачи (сверху, снизу)
41. Прямой нападающий удар из зон 2,3,4 с
первой передачи (сверху, снизу)
42. Боковой нападающий удар сильнейшей
рукой
43. Боковой нападающий удар слабейшей
рукой
44. Боковой нападающий удар слабейшей
рукой с различных передач (из зон 3)
45. Боковой нападающий удар слабейшей
рукой с различных передач (из зон 3)
46. Боковой нападающий удар сильнейшей
рукой с различных передач (из зон 4)
47. Боковой нападающий удар сильнейшей
рукой с различных передач (из зон 3)
48. Нападающий удар по блоку - за боковую
линию

49. Нападающий удар с переводом вправо,
50. Нападающий удар с переводом влево без
поворота туловища

51. Нападающий удар чередование ударов
вправо, влево

52. Нападающий удар с переводом вправо с
поворотом туловища влево из зон 3
53. Нападающий удар с переводом вправо с
поворотом туловища влево из зон 4
54. Нападающий удар с переводом вправо с
поворотом туловища влево из зон 2
55. Нападающий удар с задней линии с
передачи игрока, выходящего с задней
линии к сетке

56. Нападающий удар после остановки во
время разбега.
57. Нападающий удар после остановки во
время разбега и прыжка с места
Для связующих:
58. Имитация нападающего удара
59. Передача двумя руками
60. Одной рукой в прыжке
61. Имитация нападающего удара
62. Передача (скидка) двумя руками
63. Передача (скидка) двумя руками одной
рукой на переднюю линию
64. Передача (скидка) двумя руками одной
рукой на заднюю линию
Техника защиты
Действия с мячом
Прием мяча:
65. Высокая надежность навыка приема мяча
различными способами в опорном
положении

66. С последующим падением от подач

7

различных нападающих ударов

6 7 . На страховке блокирующих
6 8 . На страховке нападающих
6 9 . Обманных ударов в глубину площадки.
Блокирование:
7 0 . Одиночное блокирование
7 1 . Г рупповое блокирование
Тема 3. Тактическая подготовка (27 часов)
7 2 . Тактика нападения
Индивидуальные действия
Чередование нападающих ударов на силу
и точность.

П о расп и сан и ю П о расп и сан и ю

7 3 . Имитация нападающего удара и откидка
7 4 . Передача одной рукой через сетку на
заднюю линию

7 5 . Имитация передачи в прыжке и
нападающий удар
7 6 . Чередование передачи (связующим)
лицом и спиной по направлению
7 7 . Чередование передачи: в прыжке, после
имитации удара

7 8 . Чередование передачи и ударов с первой
передачи

7 9 . Нападающий удар через «слабого»
блокирующего, по блоку, выше блока

8 0 . Нападающий удар после остановки в
разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени)
Г рупповые действия:
8 1 . Тактические комбинации со скрестным
перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполнил игрок, выходящий с
з а д н е й л и н и и)

8 2 . Тактические комбинации с участием в
нападении игроков задней линии Командные действия:
8 3 . Тактика игры в нападении со второй
передачи, выходящим к сетке игроком

задней линии: из зоны, из-за игрока
8 4 . Сочетание систем игры в нападении со
второй передачи игроком передней линии
8 5 . Сочетание систем игры в нападении со
второй передачи через выходящего игрока
8 6 . Сочетание систем игры в нападении с
первой передачи с применением
изученных групповых действий
Тактика защиты
8 7 . Индивидуальные действия:
Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется

нападающий удар: высокие, низкие, из

8

глубины площадки
8 8 . Индивидуальные действия:
Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: низкие.
8 9 . Индивидуальные действия:
Ловящее блокирование при различном характере передач, с которых выполняется

нападающий удар: из глубины площадки
9 0 . Выбор действия: прием в защите или
страховка на задней линии в зоне 6 при
игре «углом назад», нападающие удары из
зон 4

9 1 . Выбор действия: прием в защите или
страховка на задней линии в зоне 6 при
игре «углом назад», нападающие удары из
зон 2

9 2 . Выбор действия: прием в защите или
страховка на задней линии в зоне 6 при
игре «углом назад», нападающие удары из
зон 3
Г рупповые действия:
9 3 . Взаимодействия игроков задней линии и
игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе
игры «углом вперед»
Командные действия:
9 4 . Варианты расположения игроков при
приеме подачи

9 5 . Варианты расположения игроков при
системе игры через игрока передней
линии (нападение с первой передачи и откидка)
9 6 . Варианты расположения игроков через
игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи)
9 7 . Варианты расположения игроков при
комплектовании команды 4+2, 5+1.
9 8 . Система игры «углом вперед» и «углом
назад», варианты защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в
зонах

Тема 4. Игровая деятельность (90 часов)
9 9 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

1 0 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 0 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

102. Совершенствование техники двусторонней

9

игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
103
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
104
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
105
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
106
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
107
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
108
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
109
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

ПО. Совершенствование техники двусторонней игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
111
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
112
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
113
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
114
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
115
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
116
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
117
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
118
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.
119
. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

10

1 2 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 3 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 5 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

126. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 7 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 8 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 2 9 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

130. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 3 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 5 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 6 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 7 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной

11

игры.

138. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 3 9 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

140. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

143. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 5 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

146. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 7 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

148. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 4 9 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 5 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 5 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

152. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

153. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

154. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 5 5 . Совершенствование техники двусторонней

12

игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 5 6 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

157. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 5 8 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

159. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

163. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 5 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 6 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 7 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 6 8 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

169. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

13

1 7 3 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

175. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 6 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 7 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 8 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 7 9 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 0 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 1 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 2 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 3 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 4 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

185. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 6 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

187. Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

1 8 8 . Совершенствование техники двусторонней
игры, в процессе учебно-тренировочной игры.

Тема 5 . Соревновательная деятельность (89 часов)
1 8 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 1 . Проведение и участие в соревнованиях.

14

1 9 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
1 9 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
199. Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 0 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 1 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 2 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 3 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 3 . Проведение и участие в соревнованиях.

15

2 4 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 4 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 5 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 4 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 5 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 6 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 7 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 8 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 6 9 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 7 0 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 7 1 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 7 2 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 7 3 . Проведение и участие в соревнованиях.
2 7 4 . Проведение и участие в соревнованиях.

2 7 5 .Тема 6. Общефизические и общеразвивающие упражнения (15 часов)
2 7 6 . Общеразвивающие упражнения:
э л е м е н т а р н ы е , с в е с о м собственного веса,
с партнером, с предметами (набивными
мячами, футболами, гимнастическими
палками, обручами, мячами различного
диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)

П о р асп и сан и ю П о расп и сан и ю

2 7 7 . Подвижные игры.
2 7 8 . Эстафеты.
2 7 9 . Полосы препятствий.
2 8 0 . Акробатические упражнения (кувырки,
стойки, перевороты, перекаты).
2 8 1 . Развивать Общеразвивающие упражнения:
элементарные, с весом собственного веса,
с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка,

16

скамейка, канат)
2 8 2 . Развивать Подвижные игры.
2 8 3 . Развивать Эстафеты.
2 8 4 . Развивать Полосы препятствий.
2 8 5 . Развивать Акробатические упражнения
(кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2 8 6 . Совершенствовать Общеразвивающие
упражнения: элементарные, с весом

собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)
2 8 7 . Совершенствовать Подвижные игры.
2 8 8 . Совершенствовать Эстафеты.
2 8 9 . Совершенствовать Полосы препятствий.
2 9 0 . Совершенствовать Акробатические
упражнения (кувырки, стойки,
перевороты, перекаты).

2 9 1 .Тема 7. Специально-беговые и специально-силовые упражнения (15 часов)

2 9 2 . Упражнения для развития быстроты
движений волейболиста

П о расп и сан и ю П о р асп и сан и ю

2 9 3 . Упражнения для развития специальной
выносливости волейболиста
2 9 4 . Упражнения для развития скоростно-
силовых качеств волейболиста
2 9 5 . Упражнения для развития ловкости
волейболиста
2 9 6 . Упражнения для развития прыгучести
волейболиста
2 9 7 . Развивать Упражнения для развития
быстроты движений волейболиста
2 9 8 . Развивать Упражнения для развития
специальной выносливости волейболиста
2 9 9 . Развивать Упражнения для развития
скоростно-силовых качеств волейболиста
3 0 0 . Развивать Упражнения для развития
ловкости волейболиста
3 0 1 . Развивать Упражнения для развития
прыгучести волейболиста
3 0 2 . Совершенствовать Упражнения для
развития быстроты движений волейболиста
3 0 3 . Совершенствовать Упражнения для
развития специальной выносливости волейболиста
3 0 4 . Совершенствовать Упражнения для
развития скоростно-силовых качеств волейболиста
3 0 5 . Совершенствовать Упражнения для
развития ловкости волейболиста

17

306. Совершенствовать Упражнения для
развития прыгучести волейболиста
И т о г о 3 0 6 ч а с о в

5. Перечень учебно-методического обеспечения

Основные источники:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М , 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М , 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки
спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды
спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред.
М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в
олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -
М„ 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987._

18