

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №8»**

 **Утверждаю**  
**Директор МБОУ «Лицей №8»**  
**Ярцева И.Н**  
**Приказ № 533 от 01.09.2021**

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол »**

(возраст обучающихся с 14, срок реализации 1 год)

Автор-разработчик:

Грезин А.И.  
учитель по физической культуре  
I - категории  
Программа рассмотрена  
на научно-методическом совете

Протокол №   1   от   27   августа   2021   г.

г. Нижний Новгород - 2021 год

## Информационная карта общеобразовательной программы

1.	Полное название программы	Дополнительная образовательная программа «Волейбол»
2.	Автор программы разработчик	Грезин Андрей Иванович
3.	Руководитель программы	Ярцева Ирина Николаевна
4.	Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородский район
5.	Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №8 Нижегородского района г. Нижний Новгород
6.	Адрес	603000 г. Нижний Новгород, ул. Пискунова д. 35а
7.	Телефон	8 (831) 436-43-07
8	Форма проведения	Теоретические и практические занятия, соревнования
9	Постановка проблемы	Волейбол, как и все спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Эта проблема особенно актуально в настоящий период, когда занятия в школе и дома имеют статичный характер, т.е. в жизни ребенка отсутствуют подвижные физические упражнения.
10	Цель	Содействие физическому развитию воспитанников и привитие стойкого интереса
11	Задачи	Содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья, изучение основ и совершенствование навыков игры в волейбол, развитие командного духа - умение работать в коллективе.
12	Исполнители программы	Грезин А.И., педагог дополнительного образования, обучающиеся лица №8
13	Концептуальная основа программы	Программа «Волейбол» составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции. Волейбол», - Москва, « Просвещение» 1986 г.
14	Специализация программы	Физкультурно-спортивная направленность
15	Сроки проведения программы	1 год
16	Место проведения	г.Нижний Новгород, Нижегородский район
17	Официальный язык программы	Русский
18	Направленность	Физкультурно-спортивное
19	Статус программы	Модифицированная
18	Общее количество участников	19 чел.
19	География участников	г.Нижний Новгород

20	Условия участия в программе	Добровольное участие по заявлению родителей или самих воспитанников
21	Условия размещения участников	Помещение спортзал МБОУ лицей №8
22	Краткое содержание программы	Программа рассчитана на возрастной состав учащихся с 15-ти лет, срок обучения 1 года. Для достижения наилучших результатов учебные занятия строятся таким образом, что освоение материала идет сразу по трем направлениям: общая физическая и специальная физическая подготовка, обучение технике и тактике игры. Занятия чередуются.

### **Пояснительная записка**

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

**Новизна** программы заключается в том, что в последнее время волейбол, как вид спорт, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям этой игры позволило России добиться успехов на международной арене.

**Актуальность программы.** Волейбол, как и все спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Эта проблема особенно актуально в настоящий период, когда занятия в школе и дома имеют статичный характер, т.е. в жизни ребенка отсутствуют подвижные физические упражнения.

**Педагогическая целесообразность.** В первую очередь занятия спортом правильным образом организуют досуговое время детей и подростков, отвлекая их от девиантного поведения.

Занятия волейболом существенным образом влияют на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Отличительная особенность.** Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

*Программа секции «Волейбол» составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции. Волейбол», – Москва, «Просвещение» 1986 г.*

### **Цель программы:**

Содействие физическому развитию воспитанников и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Задачи**

#### *реализации программы:*

- содействовать правильному физическому развитию,
- повышать общую физическую подготовку,
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- изучать и совершенствовать основ техники и тактики игры;
- приобретать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготавливать к выполнению нормативов по всем видам подготовки.

**Основной принцип работы секции** является выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

**Основой подготовки воспитанников** является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

**Формы и режим занятий.** В секции групповые занятия проводятся:

**1-й год** - по 1 часа в неделю (45 час. в год),

**Наполняемость** группы 15 человек, возраст занимающихся с 15-ти лет.

Для успешного овладения программным материалом сочетаются занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль раз в год.

### **Требования к уровню подготовки**

**Воспитанники должны знать:**

*Первый год обучения*

- историю волейбола в мире и в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- .

### **Воспитанники должны УМЕТЬ:**

#### ***Первый год обучения***

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

#### **Формы организации занятий:**

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра; выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Вся воспитательная работа в секции осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

#### **Формы подведения итогов, оценка результатов.**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

#### **Ожидаемые результаты:**

По окончании трехлетнего программного цикла воспитанники имеют правильное физическое развитие и физическую подготовку, освоили технику и тактику игры в волейбол, приобрели навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, успешно выполняют нормативы по всем видам подготовки.

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Наименование темы	Количество часов		
			Теор.	Практ	Всего
1	2	3	4	5	6
1	Введение	<b>Тема:</b> «Введение»	1	-	1
2	Правила игры в волейбол.	<b>Тема:</b> «Правила игры в волейбол, места занятий и инвентарь»	1	-	1
3	Общая физическая подготовка	<b>Тема:</b> «Общая физическая подготовка. Строевые упражнения»	1	11	12
4	Специальная физическая подготовка	<b>Тема:</b> «Специальная физическая подготовка»	1	11	12
5	Основы техники и тактики игры	<b>Тема:</b> «Характеристика основных приемов техники. Контрольная игра.»	1	11	12
		<b>Тема:</b> «Понятие о тактике. Контрольная игра»	1	11	12
		<b>Тема:</b> «Связь техники и тактики. Контрольная игра.»	1	11	12
6	Контрольные испытания		-	3	3
	<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>36</b>

### Содержание программы

**1 Вводное занятие.** История возникновения и развития волейбола в мире и в России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**2. Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая, таблицы и наглядные пособия учащийся получают, представления о судействе игры, жестов судей.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол.

**3. Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Строевые упражнения.

**4. Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Контрольные испытания:** передачи и броски мяча, прыжки вверх с места, бег на 20 м (см. нормативы в методическом приложении к программе)

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основные методы работы.**

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

#### **1. Метод словесного описания упражнений**

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### **2. Метод показа упражнений**

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

### 3. *Метод целостного разучивания упражнений*

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

### 4. *Метод расчлененного разучивания*

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

### 5. *Метод изменения условий обучения*

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

### 6. *Игровой метод*

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

## 2. **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора

присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

**Метание.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

**Спортивные игры.** Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

**Подвижные игры.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

**Ходьба на лыжах.** Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

### 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке

и ловля после приземления Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же,

через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

#### 4. ТЕХНИКА ИГРЫ

**Техническая подготовка.**

**Техника нападения. *Перемещения и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом.*** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

#### 5. ТАКТИКА ИГРЫ

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения. *Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

***Групповые действия:*** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

***Командные действия:*** система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты. *Индивидуальные действия.*** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного противником (сверху двумя руками или снизу)

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2.

Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

## 6. Контрольные испытания.

Сдача нормативов по специальной подготовке в начале, середине и конце учебного года.

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
15 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст
		15 лет
1.	Передача мяча в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23
2.	5 девяти метровых бросков по девяткам	3

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

2. Сетка волейбольная	- 2 шт.
3. Гимнастическая стенка	- 4 пролета
4. Гимнастические скамейки	- 2 шт.
5. Гимнастические маты	- 6 шт.
6. Скакалки	-15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)	- 6 штук
9. Мячи волейбольные	- 8 шт.
10. Рулетка	-1 шт.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. «Конвенция о правах ребенка» (Нью-Йорк, 20 ноября 1989г.)
2. Закон РФ «Об образовании», 1992 г. (с изменениями)
3. «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей», №233 от 7.03.1995 г.
4. «Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ на период до 2010г». от 06 октября 2004 г.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20 июня 2003 г.
6. Программы для внешкольных учреждений. «Спортивные кружки и секции» – Москва, «Просвещение» 1986 г.

### **Список литературы для педагога:**

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002

### **Список литературы для воспитанников:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г

## Календарно-тематическое планирование Волейбол

№	Календарно-тематическое планирование	Кол/час
1	Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Приём и передачи мяча.	1( 60 мин )
2	Упр-я на развитие быстроты. Приём и передачи мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
3	Упр-я на развитие скоростно- силовых. Передачи мяча. Нижняя (верхняя) подача мяча.	1( 60 мин )
4	Упр-я на развитие скоростно-силовых. Передачи мяча. подача мяча.	1( 60 мин )
5	Силовая подготовка. Нижняя (верхняя) подача. Учебная игра.	1( 60 мин )
6	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 2 (4) - 3. Учебная игра.	1( 60 мин )
7	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
8	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
9	Упр-я на развитие скоростно- силовых. подача мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
10	Упр-я на развитие скоростно-силовых. подача мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
11	Силовая подготовка. Нападающий удар. Учебная игра.	1( 60 мин )
12	Силовая подготовка. Нападающий удар. Учебная игра.	1( 60 мин )
13	Упр-я на развитие быстроты. Нападающий удар. Учебная игра.	1( 60 мин )
14	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 6-3-2(4).	1( 60 мин )
15	Упр-я на развитие скоростно- силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3 2(4).	1( 60 мин )
16	Упр-я на развитие скоростно-силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-2(4)	1( 60 мин )
17	Силовая подготовка. Товарищеская встреча.	1( 60 мин )
18	Силовая подготовка. Передачи мяча короткая, средняя, длинные. Уч. игра.	1( 60 мин )
19	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2(4) – 3.	1( 60 мин )
20	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2 (4) -3.	1( 60 мин )
21	Упр-я на развитие скоростно-силовых. Приём,	1( 60 мин )

	передачи мяча. Подача мяча.	
22	Упр-я на развитие скоростно-силовых. Приём, передачи мяча. Подача мяча.	1( 60 мин )
23	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6 – 3 -2(4).	1( 60 мин )
24	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6-3-2(4)	1( 60 мин )
25	Товарищеская встреча.	1( 60 мин )
26	Упр-я на развитие быстроты. Приём, передачи мяча. Учебная игра.	1( 60 мин )
27	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 6-3-6. Учебная игра.	1( 60 мин )
28	Упр-я на развитие скоростно- силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-6.	1( 60 мин )
29	Упр-я на развитие скоростно- силовых. Нападающий удар.	1( 60 мин )
30	Силовая подготовка. Нападающий удар.	1( 60 мин )
31	Силовая подготовка. Передачи мяча. Розыгрыш мяча.	1( 60 мин )
32	Товарищеская встреча.	1( 60 мин )
33	Товарищеская встреча.	1( 60 мин )
34	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2-3. Учебная игра.	1( 60 мин )
35	Упр-я на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2-3. Учебная игра.	1( 60 мин )
36	Упр-я на развитие скоростно-силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-2 (4).	1( 60 мин )
	Итого	45 часов.