

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования»
пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено на МО
тренеров – преподавателей
Протокол № 1 от 30.08.2013г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя
структурного подразделения
«ДИОШ» ГБОУ СОШ
«Центр образования»
пос.Варламово

 А.Е.Учаева

«Утверждено»

Приказ № 176 от 30.08.2013г.
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово

 И.Кавелтина

**Общеобразовательная программа дополнительного образования детей
«Волейбол»**

Тип программы: адаптированная
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 9-18 лет

Составил:
Юсупова Е.Г., тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа разработана на основе 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 основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте от 9 до 18 лет:

1-й год обучения – 3 часа в неделю, 129 часов в год

2-ой год обучения – 3 часа в неделю, 129 часов в год

3-й год обучения – 3 часа в неделю, 129 часов в год

Продолжительность учебного года - 43 недели.

Цель программы: - подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России.

Задачи программы:

обучающие:

-освоить технику игры в волейбол;

-ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

-подготовить инструкторов и судей по волейболу.

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

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

Программа предусматривает следующие основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
7. Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь преподавателю-тренеру, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы секции – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

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

Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с детьми.

В группах СОГ проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке: два раза в год (сентябрь, май) .

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ Занятий	Содержание	часы	Дата
Раздел: Теория		1	
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		3	
2	Тема : Развитие силы	1	
3	Тема : Развитие быстроты	1	
4	Тема : Развитие выносливости	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
5	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
6	Тема : Перемещение	1	
7	Тема : Стойки	1	
8	Тема : Передача мяча сверху	1	
9	Тема: Отбивание мяча	1	
Раздел: Соревнования		1	
10	Тема : Товарищеская встреча	1	
Раздел: Контрольные испытания		2	
11	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1	
12	Тема : Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
13	Тема : Сведения о строении и функции организма человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		5	
14	Тема : Развитие гибкости	1	
15	Тема : Развитие ловкости	1	
16	Тема : Развитие выносливости	1	
17	Тема : Развитие мышц рук	1	
18	Тема : Развитие мышц плечевого пояса	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
19	Тема : Развитие прыгучести	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
20	Тема : Отбивание мяча	1	
21	Тема : Подача	1	
22	Тема : Передача мяча сверху	1	
23	Тема : Отбивание кулаком	1	
Раздел: Соревнования		1	
24	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская судейская практика		1	
25	Тема: Освоение терминологии, принятой в волейболе		
Раздел: Теория		1	
26	Тема : Влияние физических упражнений на организм человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
27	Тема : Развитие мышц туловища	1	
28	Тема : Развитие мышц шеи	1	
29	Тема : Развитие мышц ног	1	
30	Тема : Группировки	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
31	Тема : Упражнения с отягощениями	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
32	Тема : Отбивание через сетку	1	

33	Тема : Подача нижняя прямая	1	
34	Тема : Передача мяча на месте	1	
35	Тема : Отбивание кулаком в прыжке	1	
Раздел: Соревнования		1	
36	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
37	Тема : Выбор места для передачи	1	
38	Тема : Выбор места для подачи	1	
Раздел: Теория		1	
39	Тема: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
40	Тема :Перекаты	1	
41	Тема :Стойка на лопатках	1	
42	Тема :Стойка на голове	1	
43	Тема :Стойка на руках	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
44	Тема :Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
45	Тема :Отбивание через сетку	1	
46	Тема :Подача нижняя прямая	1	
47	Тема :Передача мяча на месте	1	
48	Тема :Отбивание кулаком в прыжке	1	
Раздел: Соревнования		1	
49	Тема :Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
50	Тема: Овладение командным языком	1	
51	Тема: Умение отдать рапорт	1	
Раздел: Теория		1	
52	Тема :Нагрузка и отдых	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
53	Тема :Кувырок вперед	1	
54	Тема :Кувырок назад	1	
55	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	
56	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
57	Тема : Прыжки	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
58	Тема :Передача над собой	1	
59	Тема :Передача после перемещения	1	
60	Тема :Отбивание мяча после перемещения	1	
61	Тема :Верхняя подача	1	
Раздел: Соревнования		1	
62	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
63	Тема :Прием сверху двумя руками	1	
64	Тема : Подача нижняя прямая через сетку	1	
Раздел: Теория		1	
65	Тема :Спортивные соревнования	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
66	Тема : Кувырок вперед	1	
67	Тема :Кувырок назад	1	
68	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	

69	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
70	Тема :Прыжки	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
71	Тема :Передача над собой	1	
72	Тема : Передача после перемещения	1	
73	Тема :Отбивание мяча после перемещения	1	
74	Тема : Верхняя подача	1	
Раздел: Соревнования		1	
75	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
76	Тема: Проведение упражнений по построению	1	
77	Тема: Подготовка оборудования.	1	
Раздел: Теория		1	
78	Тема :Основы техники и тактики	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
79	Тема :Бег	1	
80	Тема :Прыжки	1	
81	Тема : Метание	1	
82	Тема :Прыжки через планку	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
83	Броски набивного мяча в стенку	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
84	Тема :Перемещение приставным шагом	1	
85	Тема :Передача после остановки	1	
86	Тема :Подача мяча в стенку	1	
87	Тема :Бросок теннисного мяча через сетку	1	
Раздел: Соревнования		1	
88	Тема :Товарищеская встреча	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
89	Тема :Прием сверху двумя руками	1	
90	Тема : Взаимодействие игроков передней линии	1	
Раздел: Теория		1	
91	Тема: Основы методики обучения	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
92	Тема : Прыжок в высоту с разбега	1	
93	Тема : Прыжок в длину с места	1	
94	Тема : Тройной прыжок	1	
95	Тема : Метание теннисного мяча	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
96	Тема: Многократные броски мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
97	Тема: Стойка низкая	1	
98	Тема: Передача мяча после перемещения	1	
99	Тема: Отбивание мяча на точность	1	
100	Тема: Верхняя на дальность	1	
Раздел: Соревнования		1	
101	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
102	Тема: Проведение упражнений по перестроению	1	
103	Тема: Подготовка мест для занятий	1	
Раздел: Теория		1	

104	Тема: Планирование и контроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
105	Тема: Метание гранаты с места	1	
106	Тема: Метание гранаты с разбега	1	
107	Тема: Спринтерское многоборье	1	
108	Тема: Спортивные игры (футбол)	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
109	Тема: многократные броски набивного мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		2	
110	Тема: Верхняя передача мяча в стенку с изменением высоты	1	
111	Тема: Подача мяча в левую половину площадки	1	
Раздел: Соревнования		1	
112	Тема: Спортивные игры	1	
Раздел: Инструкторская судейская практика		2	
113	Тема: Подготовка инвентаря	1	
114	Тема: Подготовка инвентаря	1	
Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		2	
115	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1	
116	Тема: Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
117	Тема: Оборудование инвентарь	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
118	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	1	
119	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1	
120	Тема: Упражнение на перекладине	1	
121	Тема: Упражнение на канате	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
122	Тема: Прыжки	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
123	Тема: Прием от стенки	1	
124	Тема: Прием на месте	1	
125	Тема: Прием после перемещения	1	
126	Тема: Тема: Верхняя подача	1	
Раздел: Соревнования		1	
127	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
128	Тема: Выбор места при подачи	1	
129	Тема: Прием с подачи	1	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ Занятий	Содержание	Часы	Дата
Раздел: Теория		1	
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		3	
2	Тема : Развитие силы	1	
3	Тема : Развитие быстроты	1	
4	Тема : Тема : Развитие выносливости	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
5	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	

6	Тема : Перемещение	1	
7	Тема :Стойки	1	
8	Тема : Передача мяча сверху	1	
9	Тема: Отбивание мяча	1	
Раздел: Соревнования		1	
10	Тема : Товарищеская встреча	1	
Раздел: Контрольные испытания		2	
11	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1	
12	Тема : Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
13	Тема : Сведения о строении и функции организма человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		5	
14	Тема : Развитие гибкости	1	
15	Тема : Развитие ловкости	1	
16	Тема : Развитие выносливости	1	
17	Тема : Развитие мышц рук	1	
18	Тема : Развитие мышц плечевого пояса	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
19	Тема : Развитие прыгучести	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
20	Тема : Стойка основная	1	
21	Тема : Передача мяча на месте	1	
22	Тема : Отбивание мяча кулаком	1	
23	Тема : подача нижняя прямая	1	
Раздел: Соревнования		1	
24	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская судейская практика		1	
25	Тема: Освоение терминологии, принятой в волейболе		
Раздел: Теория		1	
26	Тема : Влияние физических упражнений на организм человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
27	Тема : Развитие мышц туловища	1	
28	Тема : Развитие мышц шеи	1	
29	Тема : Развитие мышц ног	1	
30	Тема : Группировки	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
31	Тема : Упражнения с отягощениями	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
32	Тема : Стойка низкая	1	
33	Тема : Передача на месте	1	
34	Тема : Отбивание кулаком через сетку	1	
35	Тема : подача нижняя боковая	1	
Раздел: Соревнования		1	
36	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
37	Тема : Выбор места для передачи	1	
38	Тема : Выбор места для подачи	1	
Раздел: Теория		1	
39	Тема :Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
40	Тема :Перекаты	1	
41	Тема :Стойка на лопатках	1	

42	Тема :Стойка на голове	1	
43	Тема :Стойка на руках	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
44	Тема :Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
45	Тема :Перемещение приставным шагом	1	
46	Тема : Передача после перемещения	1	
47	Тема :отбивание кулаком в прыжке	1	
48	Тема :подача в стенку	1	
Раздел: Соревнования		1	
49	Тема :Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
50	Тема: Овладение командным языком	1	
51	Тема: Умение отдать рапорт	1	
Раздел: Теория		1	
52	Тема :Нагрузка и отдых	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
53	Тема :Кувырок вперед	1	
54	Тема :Кувырок назад	1	
55	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	
56	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
57	Тема : Прыжки	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
58	Тема :Приставной шаг боком	1	
59	Тема : Отбивание кулаком после перемещения.	1	
60	Тема :подача в пределы площадки	1	
61	Тема :передача мяча в стенку	1	
Раздел: Соревнования		1	
62	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
63	Тема :Выбор места для передачи сверху	1	
64	Тема : Взаимодействие игроков передней линии	1	
Раздел: Теория		1	
65	Тема :Спортивные соревнования	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
66	Тема : Бег на короткие отрезки	1	
67	Тема : Эстафета	1	
68	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	
69	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
70	Тема : Челночный бег	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
71	Тема : Двойной шаг	1	
72	Тема : Передача в сочетании с перемещением	1	
73	Тема :Подача в правую половину площадки	1	
74	Тема : Ударное движение кистью	1	
Раздел: Соревнования		1	
75	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
76	Тема: Проведение упражнений по построению	1	
77	Тема: Подготовка оборудования.	1	

Раздел: Теория		1	
78	Тема :Основы техники и тактики	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
79	Тема :Бег с горизонтальными препятствиями	1	
80	Тема : Метание мяча в стенку	1	
81	Тема : Бег с низкого старта	1	
82	Тема :Прыжки в длину	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
83	Тема: Челночный бег спиной	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
84	Тема : Скачек вперед	1	
85	Тема :подача в левую половину площадки	1	
86	Тема :Нападающий удар в стенку	1	
87	Тема : прием после отскока	1	
Раздел: Соревнования		1	
88	Тема :Товарищеская встреча	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
89	Тема : выбор места при приеме	1	
90	Тема : Взаимодействие игроков задней линии	1	
Раздел: Теория		1	
91	Тема: Основы методики обучения	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
92	Тема : Прыжок в высоту с разбега	1	
93	Тема : Прыжок в длину с места	1	
94	Тема : Тройной прыжок	1	
95	Тема : Метание теннисного мяча	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
96	Тема: Многократные броски мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
97	Тема: Сочетание стоек и перемещений	1	
98	Тема: Передача мяча на точность	1	
99	Тема: Отбивание мяча на точность	1	
100	Тема: Верхняя передача на дальность	1	
Раздел: Соревнования		1	
101	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
102	Тема: Проведение упражнений по перестроению	1	
103	Тема: Подготовка мест для занятий	1	
Раздел: Теория		1	
104	Тема: Планирование и контроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
105	Тема: Бег с ускорением	1	
106	Тема: Подвижные игры	1	
107	Тема: Упражнения со штангой	1	
108	Тема: Спортивные игры (футбол)	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
109	Тема: Многократные броски набивного мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		2	
110	Тема: Сочетание способов перемещений	1	
111	Тема: Броски теннисного мяча через сетку	1	
Раздел: Соревнования		1	
112	Тема: Спортивные игры	1	

Раздел: Инструкторская судейская практика		2	
113	Тема: Подготовка инвентаря	1	
114	Тема: Подготовка инвентаря	1	
Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		2	
115	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1	
116	Тема: Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
117	Тема: Оборудование инвентарь	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
118	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	1	
119	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1	
120	Тема: Упражнение на перекладине	1	
121	Тема: Упражнение с гантелями	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
122	Тема: Бег в колонне	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
123	Тема: нападающий удар с передачи	1	
124	Тема: Перемещения вдоль сетки	1	
125	Тема: Прием после отскока	1	
126	Тема: Прием после перемещения	1	
Раздел: Соревнования		1	
127	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
128	Тема: Командные действия при приеме	1	
129	Тема: Прием от соперника	1	

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ Занятий	Содержание	Часы	Дата
Раздел: Теория		1	
1	Тема : Физическая культура и спорт в России	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		3	
2	Тема : Развитие силы	1	
3	Тема : Развитие быстроты	1	
4	Тема : Развитие выносливости	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
5	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
6	Тема : Перемещение	1	
7	Тема :Стойки	1	
8	Тема : Передача мяча сверху	1	
9	Тема: Отбивание мяча	1	
Раздел: Соревнования		1	
10	Тема : Товарищеская встреча	1	
Раздел: Контрольные испытания		2	
11	Тема : Контрольные испытания по ОФП	1	
12	Тема : Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
13	Тема : Сведения о строении и функции организма человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		5	

14	Тема : Развитие гибкости	1	
15	Тема : Развитие ловкости	1	
16	Тема : Развитие выносливости	1	
17	Тема : Развитие мышц рук	1	
18	Тема : Развитие мышц плечевого пояса	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
19	Тема : Развитие прыгучести	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
20	Тема : Стойка основная	1	
21	Тема : Передача мяча на месте	1	
22	Тема : Отбивание мяча кулаком	1	
23	Тема : подача нижняя прямая	1	
Раздел: Соревнования		1	
24	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская судейская практика		1	
25	Тема: Освоение терминологии, принятой в волейболе		
Раздел: Теория		1	
26	Тема : Влияние физических упражнений на организм человека	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
27	Тема : Развитие мышц туловища	1	
28	Тема : Развитие мышц шеи	1	
29	Тема : Развитие мышц ног	1	
30	Тема : Группировки	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
31	Тема : Упражнения с отягощениями	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
32	Тема : Стойка низкая	1	
33	Тема : Передача на месте	1	
34	Тема : Отбивание кулаком через сетку	1	
35	Тема : подача нижняя боковая	1	
Раздел: Соревнования		1	
36	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
37	Тема : Выбор места для передачи	1	
38	Тема : Выбор места для подачи	1	
Раздел: Теория		1	
39	Тема : Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
40	Тема : Перекаты	1	
41	Тема : Стойка на лопатках	1	
42	Тема : Стойка на голове	1	
43	Тема : Стойка на руках	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
44	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
45	Тема : Перемещение приставным шагом	1	
46	Тема : Передача после перемещения	1	
47	Тема : отбивание кулаком в прыжке	1	
48	Тема : подача в стенку	1	
Раздел: Соревнования		1	
49	Тема : Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	

50	Тема: Овладение командным языком	1	
51	Тема: Умение отдать рапорт	1	
Раздел: Теория		1	
52	Тема :Нагрузка и отдых	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
53	Тема :Кувырок вперед	1	
54	Тема :Кувырок назад	1	
55	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	
56	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
57	Тема : Прыжки	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
58	Тема :Приставной шаг боком	1	
59	Тема : Отбивание кулаком после перемещения.	1	
60	Тема :подача в пределы площадки	1	
61	Тема :передача мяча в стенку	1	
Раздел: Соревнования		1	
62	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
63	Тема :Выбор места для передачи сверху	1	
64	Тема : Взаимодействие игроков передней линии	1	
Раздел: Теория		1	
65	Тема :Спортивные соревнования	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
66	Тема : Бег на короткие отрезки	1	
67	Тема : Эстафета	1	
68	Тема :Соединение несколько акробатических упражнений	1	
69	Тема :Акробатические комбинации	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
70	Тема : Челночный бег	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
71	Тема : Двойной шаг	1	
72	Тема : Передача в сочетании с перемещением	1	
73	Тема :Подача в правую половину площадки	1	
74	Тема : Ударное движение кистью	1	
Раздел: Соревнования		1	
75	Тема :Спортивные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
76	Тема: Проведение упражнений по построению	1	
77	Тема: Подготовка оборудования.	1	
Раздел: Теория		1	
78	Тема :Основы техники и тактики	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
79	Тема :Бег с горизонтальными препятствиями	1	
80	Тема : Метание мяча в стенку	1	
81	Тема : Бег с низкого старта	1	
82	Тема :Прыжки в длину	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
83	Тема: Челночный бег спиной	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
84	Тема : Скачек вперед	1	
85	Тема :подача в левую половину площадки	1	

86	Тема :Нападающий удар в стенку	1	
87	Тема : прием после отскока	1	
Раздел: Соревнования		1	
88	Тема :Товарищеская встреча	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
89	Тема : выбор места при приеме	1	
90	Тема : Взаимодействие игроков задней линии	1	
Раздел: Теория		1	
91	Тема: Основы методики обучения	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
92	Тема : Прыжок в высоту с разбега	1	
93	Тема : Прыжок в длину с места	1	
94	Тема : Тройной прыжок	1	
95	Тема : Метание теннисного мяча	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
96	Тема: Многократные броски мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
97	Тема: Сочетание стоек и перемещений	1	
98	Тема: Передача мяча на точность	1	
99	Тема: Отбивание мяча на точность	1	
100	Тема: Верхняя передача на дальность	1	
Раздел: Соревнования		1	
101	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Инструкторская и судейская практика		2	
102	Тема: Проведение упражнений по перестроению	1	
103	Тема: Подготовка мест для занятий	1	
Раздел: Теория		1	
104	Тема: Планирование и контроль	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
105	Тема: Бег с ускорением	1	
106	Тема: Подвижные игры	1	
107	Тема: Упражнения со штангой	1	
108	Тема: Спортивные игры (футбол)	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
109	Тема: Многократные броски набивного мяча	1	
Раздел: Техническая подготовка		2	
110	Тема: Сочетание способов перемещений	1	
111	Тема: Броски теннисного мяча через сетку	1	
Раздел: Соревнования		1	
112	Тема: Спортивные игры	1	
Раздел: Инструкторская судейская практика		2	
113	Тема: Подготовка инвентаря	1	
114	Тема: Подготовка инвентаря	1	
Раздел: Контрольные испытания (приемные и переводные)		2	
115	Тема: Контрольные испытания по ОФП	1	
116	Тема: Контрольные испытания по СФП	1	
Раздел: Теория		1	
117	Тема: Оборудование инвентарь	1	
Раздел: Общая физическая подготовка		4	
118	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	1	
119	Тема: Упражнение на гимнастической скамейки	1	
120	Тема: Упражнение на перекладине	1	

121	Тема: Упражнение с гантелями	1	
Раздел: Специальная физическая подготовка		1	
122	Тема: Бег в колонне	1	
Раздел: Техническая подготовка		4	
123	Тема: нападающий удар с передачи	1	
124	Тема: Перемещения вдоль сетки	1	
125	Тема: Прием после отскока	1	
126	Тема: Прием после перемещения	1	
Раздел: Соревнования		1	
127	Тема: Подвижные игры	1	
Раздел: Тактическая подготовка		2	
128	Тема: Командные действия при приеме	1	
129	Тема: Прием от соперника	1	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации образовательной программы используются:

1. Спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь:
 - Сетка волейбольная
 - Гимнастическая стенка
 - Гимнастические скамейки
 - Гимнастические маты
 - Скакалки
 - Мячи набивные (масса-1кг)
 - Гантели различной массы
 - Мячи волейбольные
 - Рулетка
 - Обручи

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 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. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-

составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.-112с.

16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 1999.

17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 1995

Список литературы для обучающихся

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание.

В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

Годовой план-график распределение учебных часов по волейболу 1 год обучения на 3 часа

№	Теория	Часы	Периоды тренировок									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1									
2.	Сведение о строении и функции организма человека	1		1								
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1			1							
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1				1						
5.	Нагрузка и отдых	1					1					
6.	Спортивные соревнования	1						1				
7.	Основы техники и тактики	1							1			
8.	Основы методики обучения	1								1		
9.	Планирование и контроль	1									1	
10.	Оборудование и инвентарь	1										1
1.	Общая физическая подготовка	41	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Техническая подготовка	38	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
4.	Тактическая подготовка	8			2		2		2			2
5.	Интегральная подготовка											
6.	Инструкторская и судейская практика	8		1		2		1		2	2	
7.	Соревнования	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	4	2								2	
Итого часов		129	12	13	13	13	13	13	12	13	13	13

Годовой план-график распределение учебных часов по волейболу 3 год обучения на 6 часов

№	Теория	Часы	Периоды тренировок										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1										
2.	Сведение о строении и функции организма человека	1		1									
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1						1					
4.	Правила игры в волейбол	1											1
1.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.	Тактическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Интегральная подготовка												
6.	Инструкторская и судейская практика												
7.	Соревнования	10			2	2	1	1	2	2			
8.	Контрольные испытания(приемные и переводные)	4	1	1								1	1
Итого часов		258	26	26	26	26	25	26	26	26	26	25	26