

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 1 – ГУМАНИТАРНО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ГОРШКОВА Д.Е.»**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБОУ «Гуманитарно-математический  
лицей»

Протокол от 25.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ.**

Директор МБОУ  
«Гуманитарно-математический  
лицей»

В.В. Сошнева

Приказ от 30.08.2023 № 817-у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Конорева Александра Олеговна,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2023

## Пояснительная записка

Физическое воспитание – одно из необходимых условий гармоничного развития детей. Для физического воспитания огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственных и волевых качеств.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на начальное обучение детей старшего дошкольного возраста игре в волейбол. В программе рассматривается организация и проведение занятий по волейболу с воспитанниками дошкольных групп.

При разработке программы использовались учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол, разработанная коллективом кафедры теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ и кафедры теории и методики спортивных игр КГУФКСТ, Всероссийского научно-исследовательского института (ВНИИФК) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

### Актуальность программы

Волейбол – один из самых популярных видов спорта. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков.

Наша страна внесла большой вклад в развитие мирового волейбола, подготовила чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр. Сегодня перед нами стоит задача сохранения победных традиций отечественного волейбола, передачи опыта и подготовки спортсменов высокого класса, которые станут достойной сменой нынешнему поколению прославленных волейболистов.

Рост спортивных результатов зависит от многих факторов. Это природные данные и спортивный талант самого спортсмена, это и качество работы системы многолетней подготовки резерва.

Настоящая программа описывает стартовый курс подготовки по обучению детей основным приемам владения мячом в игровых условиях, что должно стать целью достижения благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей. Программа знакомит детей дошкольного возраста 6-7 лет с элементами волейбола в доступной для них форме.

### Цель и задачи программы

Цель программы - воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; популяризация волейбола как вида спорта среди детей дошкольного возраста и их родителей (законных представителей).

Задачи программы:

- удовлетворение потребности детей в движении, развитие двигательной деятельности детей;
- ознакомление дошкольников с историей игры волейбол;
- обучение технике и тактике игры в волейбол; изучение правил игры в волейбол;
- формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучивание индивидуальной тактики; умения выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, скоростносиловых и координационных способностей; умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры, мини-волейбол);
- развитие навыков коллективной деятельности в игре;
- воспитание умения подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание умения подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- формирование у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом.

### Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на:

- укрепление здоровья и содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детей старшего дошкольного

возраста, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- привитие интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

Для занятий спортом и, в частности, волейболом очень важна физическая подготовка спортсменов, которая закладывается с самого детства.

Общая физическая подготовка спортсменов направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр, эстафет и т.д.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно давать упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию новых технических элементов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Форма обучения: групповые занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Количество занятий: 2 занятия в неделю с сентября по май.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Место проведения занятий: спортивные залы учебных корпусов «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»

Диагностические критерии освоения воспитанниками программы

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом; не замечает своих ошибок; не обращает внимания на качество действий с мячом; не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом; верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки; не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом; способен придумать новые варианты действий с мячом.

### Результаты освоения программы

В результате освоения программы «Волейбол» воспитанники должны:

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполнять все упражнения с мячом;
- правильно оценивать движения с мячом других детей;
- уметь выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- научиться владеть технико-тактическими действиями с мячом: стойки готовности, передвижение игроков по площадке, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, переход игроков после потери подачи;
- иметь представления об общих правилах игры в пионербол и волейбол;
- понимать сущность коллективной игры с мячом, задачи и правила игры в волейбол;
- знать историю возникновения игры в волейбол, достижения тульских и российских команд по волейболу;
- приобщиться к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Знакомство с историей игры в волейбол. Обучение технико-тактическим приемам.  Развитие и совершенствование	44	1	43	Беседа  Наблюдение, анализ

	основных видов движений.				
1.1	История игры в волейбол. Передача мяча в парах. Правила техники безопасности	12	1	11	Наблюдение, анализ
1.2	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Правила техники безопасности	6	-	6	Наблюдение, анализ
1.3	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола. Правила техники безопасности	6	-	6	Наблюдение, анализ
1.4	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении. Правила техники безопасности	5	-	5	Наблюдение, анализ
1.5	Прыжковые упражнения. Правила техники безопасности	8	-	8	Наблюдение, анализ
1.6	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру. Правила техники безопасности	3	-	3	Наблюдение, анализ
1.7	Акробатические упражнения. Правила техники безопасности	4	-	4	Наблюдение, анализ, мониторинг
2.	Раздел 2. Подвижные и спортивные игры	18	1	17	Наблюдение, анализ
2.1	Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности	7	-	7	Наблюдение, анализ
2.2	Эстафеты. Правила техники безопасности	11	-	11	Наблюдение, анализ, мониторинг
3.	Раздел 3. Пионербол и волейбол. Правила техники безопасности при игре	13	3	10	Наблюдение, анализ, мониторинг
	Итого	75	5	70	

## Содержание программы

<p>Раздел 1. Знакомство с историей игры в волейбол. Обучение технико-тактическим приемам. Развитие и совершенствование основных видов движений. Правила техники безопасности.</p> <p>Тема 1. Передача мяча в парах (12 часов). История игры в волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Стоя лицом к стене, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание. Многократные передачи мяча в парах, в стену, постепенно увеличивая расстояние. Многократные волейбольные передачи на дальность с собственного подбрасывания.</p>
--

<p>Тема 2. Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы (6 часов). Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски мяча двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные броски мяча в стену или партнеру и ловля его в стойке волейболиста. Поочередные броски и ловля мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение мяча ударом о пол. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу двумя руками. Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками партнеру, через сетку.</p>
<p>Тема 3. Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола (6 часов). Броски мяча в парах из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте, в прыжке, в прыжке с поворотом на 180 градусов, в прыжке с поворотом на 360 градусов (бросать перед собой в пол, гимнастический мат). В парах с мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и, в ответ на сигнал партнера или тренера, бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).</p>
<p>Тема 4. Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении (5 часов). Броски мяча и ловля в парах из положения стоя, сидя, полуприседа, лежа и т.д. Броски мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых действий.</p>
<p>Тема 5. Прыжковые упражнения (8 часов). Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с мячом в руках. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (мячи, имитация барьеров, фишки, конусы, мягкие фигуры и т.д.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча (или мяч держит партнер, стоя на стуле или скамейке), отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием мяча в руках партнера. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча в пол или партнеру. Бег на месте с подниманием бедра, бег на месте через невидимое препятствие.</p>
<p>Тема 6. Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру (3 часа). Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, как в начале тренировки для разминки, так и включать эти движения в подвижные игры и эстафеты. Броски маленького мяча (теннисного) с места в стенку, щит или партнеру в паре на дальность. Броски различных по весу и размеру мячей из разных положений. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность бросков малых (теннисных) мячей. Броски мяча через сетку одной рукой стоя и в прыжке.</p>
<p>Тема 7. Акробатические упражнения (4 часа). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
<p>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (18 часов)</p>
<p>Тема 8. Подвижные и спортивные игры (7 часов). Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в парах, тройках и командах. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета чехардой»,</p>

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
Тема 9. Эстафеты (11 часов). Эстафетный бег этапами от 5м до 10м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (барьеры, мячи, конусы, фишки, обручи, мягкие фигуры; количество препятствий от 3 до 10). Бег 500-1000м (в игровых вариантах, например, догонялки, салки с мячом и т.д.). Различные беговые эстафеты с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5м, 6м, 10м (общий пробег за одну попытку 20м-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с мячами в руках. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу, преимущественно зрительному, бег на 5м, 10м, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.
Раздел 3. Пионербол и волейбол (13 часов)
Тема 10. Пионербол и волейбол (3 часа). Теоретические основы. Ознакомление с правилами пионербола, волейбола. Изучение и понимание правил игр, подготовка к практическим занятиям.
Тема 11. Пионербол и волейбол (10 часов). Практические занятия. Игровые упражнения командами через сетку, разучивание расстановок и правил игры на практике. Игровые мини-партии.

#### Материально-техническое обеспечение программы:

- мячи резиновые,
- волейбольный мяч,
- мячи маленькие (теннисные),
- резинки,
- обручи,
- фишки,
- кольца баскетбольные,
- конусы,
- мягкие фигуры (используются как препятствия или барьеры),
- корзины для мячей,
- сетка волейбольная.



Календарный учебный график  
программы «Волейбол»

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Салки», «Мяч среднему», «Охотники и утки»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
2	сентябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
3	сентябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
4	сентябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями	Спортивные залы УК «Антошка»,	Наблюдение, анализ

							«Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
5	сентябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета чехардой», «Встречная эстафета с мячом»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
6	сентябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
7	сентябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
8	сентябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
9	октябрь	1 неделя	По	Групповая,	1	Броски и ловля мяча в парах из различных	Спортивные	Наблюдение,

			расписанию групп	спортивная		исходных положений; в движении	залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	анализ
10	октябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты. Эстафетный бег этапами от 5 до 10м.	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
11	октябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
12	октябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Акробатические упражнения группировки и перекаты в различных положениях	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
13	октябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко»,	Наблюдение, анализ

							«Филиппок»	
14	октябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
15	октябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
16	октябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
17	ноябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
18	ноябрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики»,	Наблюдение, анализ

							«Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
19	ноябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
20	ноябрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
21	ноябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Акробатические упражнения группировки и перекаты в различных положениях	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
22	ноябрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
23	ноябрь	4 неделя	По расписанию	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК	Наблюдение, анализ

			групп				«Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
24	ноябрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Салки», «Мяч среднему», «Охотники и утки»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
25	ноябрь	5 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
26	ноябрь	5 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Многократные передачи мяча в парах, в стену	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
27	декабрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ

28	декабрь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
29	декабрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
30	декабрь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
31	декабрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
32	декабрь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок»,	Наблюдение, анализ

							«Солнышко», «Филиппок»	
33	декабрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета чехардой»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
34	декабрь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
35	январь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Акробатические упражнения группировки и перекаты в различных положениях	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
36	январь	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
37	январь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча сверху и снизу, с отскоком от пола	Спортивные залы УК «Антошка»,	Наблюдение, анализ



							«Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
38	январь	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
39	январь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
40	январь	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
41	январь	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
42	февраль	1 неделя	По	Групповая,	1	Передача мяча в парах	Спортивные	Наблюдение,

			расписанию групп	спортивная			залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	анализ
43	февраль	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
44	февраль	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты. Эстафетный бег этапами от 5 до 10м.	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
45	февраль	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски малого мяча одной рукой, в цель, в стену, партнеру	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
46	февраль	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол и волейбол: теоретические основы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ

							«Филиппок»	
47	февраль	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Салки», «Мяч среднему», «Охотники и утки»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
48	февраль	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
49	февраль	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
50	март	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
51	март	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики»,	Наблюдение, анализ

							«Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
52	март	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Броски и ловля мяча в парах из различных исходных положений; в движении	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
53	март	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
54	март	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
55	март	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Акробатические упражнения группировки и перекаты в различных положениях	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
56	март	4 неделя	По расписанию	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК	Наблюдение, анализ

			групп				«Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
57	март	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол и волейбол: теоретические основы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
58	март	5 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
59	апрель	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
60	апрель	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ

61	апрель	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
62	апрель	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
63	апрель	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол и волейбол: теоретические основы	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
64	апрель	3 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
65	апрель	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты, челночные бега	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок»,	Наблюдение, анализ

							«Солнышко», «Филиппок»	
66	апрель	4 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
67	май	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
68	май	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
69	май	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Прыжковые упражнения	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
70	май	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка»,	Наблюдение, анализ

							«Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	
71	май	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Передача мяча в парах	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
72	май	1 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Эстафеты. Эстафетный бег этапами от 5 до 10м.	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
73	май	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
74	май	2 неделя	По расписанию групп	Групповая, спортивная	1	Подвижные игры «Салки», «Мяч среднему», «Охотники и утки»	Спортивные залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	Наблюдение, анализ
75	май	3 неделя	По	Групповая,	1	Пионербол: практические занятия	Спортивные	Наблюдение,



			расписанию групп	спортивная			залы УК «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»	анализ
--	--	--	------------------	------------	--	--	---	--------

## Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромяткина. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт 2010. – 336 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
5. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2011. – 142 с.
6. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. – Методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 45 с.
7. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013. – Вып.14. – 24 с.
8. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
10. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / Под общей редакцией В.В. Костюкова. – Краснодар, 2007. – 82 с.