

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:

Леонова О.В. учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Волейбол» составлена на основе типовой программы волейбол для ДЮСШ и ДЮСШОР под редакцией Железняк Ю.Д., и методического пособия – Методика обучения технике игры в волейбол сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что дополнительные занятия позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

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

Программа волейбол предназначена для обучающихся 15-17 лет. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Старший школьный возраст характеризуется стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для этого возраста свойственно стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его. Для энергичного и любознательного младшего подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная. Важной особенностью социального развития является развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению. Новообразованием в подростковом возрасте является представление о себе уже как «не о ребенке». Ярко выражено чувство взрослости. Происходит физическое, социальное созревание, интенсивное формирование личности, рост интеллектуальных и моральных сил. Характерно возникновение самосознания. Это порождает стремление к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию. Переходный период характеризуется кардинальными изменениями мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Они возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок. **В старшем подростковом возрасте** происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности

возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Срок освоения программы: 1 года обучения /34 недели/9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –68 ч., 1 раз в неделю 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательность изучения тем, в количество часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Содержание программы года обучения

Раздел 1. Теоретические знания – 3 часов

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. История волейбола. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Сведения о строении и функциях организма человека.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 4 часа

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Азбука», «Вызов номеров», «Делай наоборот», «Удочка», «Пустое место», «Охотники и утки», «Дни недели», «Подвижная цель», «Кто дальше прыгнет», «Вращение обручей», «На новое место», «Эстафеты цветов (зверей, птиц)», комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 13 часов

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

Упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой 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 выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. 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 руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

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 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 и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с поднятием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Раздел 4. Техническая подготовка – 3 часа

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

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

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

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

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 6 часов

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 6. Игровая подготовка – 3 часа

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

Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- основы истории развития волейбола в России;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- 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;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде;
- развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Теоретические знания	3	2	1	Собеседование
1.1.	Тема 1. Вводное занятие	1	1		
1.2.	Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
1.3.	Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1		1	
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	4		4	Выполнение нормативов
2.1.	Гимнастические упражнения	1		1	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	2		2	
2.3.	Подвижные игры	1		1	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	13	0	13	Выполнение нормативов
3.1.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	3		3	
3.2.	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.3.	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	2		2	
3.4.	Упражнения для развития выносливости	2		2	
3.5.	Упражнения для развития прыгучести	2		2	
3.6.	Круговая тренировка на развитие качеств	3		3	
4.	Раздел 4. Техническая подготовка	39	0	39	Тестирование

4.1.	Техника выполнения нижнего, верхнего приема мяча	15		15	
4.2.	Техника выполнения подачи мяча	4		4	
4.3.	Индивидуальные действия игроков	7		7	
4.4.	Групповые действия игроков	9		9	
4.5.	Блокирование мяча, нападающий удар	4		4	
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	6	0	6	Тестирование
5.1.	Тактика нападения	3		3	
5.2.	Индивидуальные действия	2		2	
5.3.	Тактика защиты	1		1	
6.	Раздел 6. Игровая подготовка	3	1	2	Товарищеские встречи
6.1.	Техника игры в нападении	2	1	1	
6.2.	Техника игры в защите	1		1	
	Итого:	68	3	65	

Календарный учебно-тематический план

№	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура	1	Беседа, рассказ педагога	
2	Тестирование по общей физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
3	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	1	Практические занятия	
4	Тестирование по специальной физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
5	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практические занятия	
6	Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, подвижные игры	1	Практические занятия	
7	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие специальной выносливости.	1	Практические занятия	
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Беседа, работа в группах	
9	Взаимодействие игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	1	Практические занятия	

10	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку	1	Практические занятия	
11	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками, подвижные игры	1	Практические занятия	
12	Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча	1	Практические занятия	
13	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1	Практические занятия	
14	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1	Практические занятия	
15	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	Практические занятия	
16	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1	Практические занятия	
17	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, подвижные игры	1	Практические занятия	
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Беседа, рассказ педагога	
19	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6	1	Практические занятия	
20	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	1	Практические занятия	
21	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	1	Практические занятия	
22	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	1	Практические занятия	
23	Круговая тренировка, развитие ловкости, скорости, координации	1	Практические занятия	
24	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра	1	Практические занятия	
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника, прием подачи	1	Практические занятия	
26	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, подвижные игры	1	Практические занятия	
27	Развитие специальной выносливости. Прием подачи нижней прямой и верхней	1	Практические занятия	

	прямой.		занятия	
28	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи	1	Практические занятия	
29	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести	1	Практические занятия	
30	Тактика нападающего удара, подвижные игры	1	Практические занятия	
31	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Практические занятия	
32	Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	Практические занятия	
33	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	Практические занятия	
34	Пас из неудобного положения, круговая тренировка	1	Практические занятия	
35	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	Практические занятия	
36	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	Практические занятия	
37	Групповое блокирование прямого нападающего удара, учебная игра	1	Практические занятия	
38	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2	1	Практические занятия	
39	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2	1	Практические занятия	
40	Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки	1	Практические занятия	
41	Круговая тренировка на развитие силы, ловкости, выносливости	1	Практические занятия	
42	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)	1	Практические занятия	
43	Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи	1	Практические занятия	
44	Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2	1	Практические занятия	
45	Взаимодействия игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и	1	Практические занятия	

	4		занятия	
46	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания	1	Тренировочные упражнения	
47	Прыжковые упражнения на скакалке. Закрепление элементов подачи и приёма мяча	1	Практические занятия	
48	Общefизическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии	1	Практические занятия	
49	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям	1	Практические занятия	
50	Совершенствование приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	1	Практические занятия	
51	Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4	1	Практические занятия	
52	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара	1	Практические занятия	
53	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки	1	Практические занятия	
54	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	1	Практические занятия	
55	Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций	1	Практические занятия	
56	Двусторонняя игра. Контроль за действиями игроков, необходимых для успешного ведения игры	1	Практические занятия	
57	Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	Практические занятия	
58	Индивидуальные тактические действия при приеме подач	1	Практические занятия	
59	Групповые действия в нападении через игрока передней линии	1	Практические занятия	
60	Сочетание приёмов, техники защиты, владение мячом	1	Практические занятия	
61	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар	1	Практические занятия	
62	Специально физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Практические занятия	

63	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	1	Практические занятия	
64	Тестирование по специальной физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
65	Тактика защиты индивидуальные и командные действия	1	Практические занятия	
66	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	1	Практические занятия	
67	Тестирование по общей физической подготовке	1	Практические занятия	Выполнение нормативов
68	Двусторонняя игра. Разбор ошибок и игровых ситуаций	1	Практические занятия	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение №1)

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 1)

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы (приложение 1)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение № 2)

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии спортивных праздников

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Волейбол» используется:

- спортивный зал,
- актовый зал,
- стадион «Шахтер»,

Оборудование:

Спортивный инвентарь

- волейбольные мячи
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания
- гимнастические скакалки
- волейбольная сетка
- гимнастические маты
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи

Список литературы:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2011 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1999г.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Программа «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

7. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
8. Ю.Д. Железняк «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу», Москва: «Просвещение», 2012