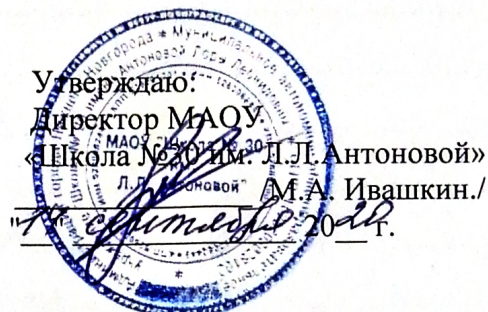


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №30 им. Л.Л. Антоновой»

Принята на заседании
методического совета
от "11" октября 2020г.
Протокол N 1



Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

"Волейбол."

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гусев Евгений Николаевич,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород, 2020

1. Информационная карта образовательной программы
2. Пояснительная записка
3. Учебный план секционных занятий по волейболу
4. Содержательное обеспечение разделов программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Контрольные тесты (требования к обучающимся)
7. План-график тренировочного процесса секции волейбола на сентябрь.
8. Методическое обеспечение образовательной программы
9. Рекомендуемая литература

Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Образовательная программа «Волейбол»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Гусев Евгений Николаевич
Руководитель программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой - Гусев Евгений Николаевич
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Название проводящей организации	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой г. Нижний Новгород
Адрес	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой, ул. Донецкая д.3
Телефон	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой 436-81-03
Форма проведения	Очная
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом
Цель	Создание условий, способствующих обучению игре в волейбол, судейству волейбола, проведению соревнований
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом 2. Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку обучающихся 3. Развить двигательную активность детей 4. Воспитать организованную гармонически развитую личность
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой - Гусев Евгений Николаевич, воспитанники.
Концептуальная основа программы	Модифицированная. Составлена на основе программы занятий школьной спортивной секции для учащихся 7–11 классов, разработанной НИРО в 2014г. г. Нижний Новгород
Специализация программы	Физкультурно-спортивная
Сроки проведения программы	1 год
Место проведения	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3
Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во обучающихся	12-15 человек
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению учащегося или его родителей
Условия размещения участников	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой (спортивный зал, тренажерный зал)
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Волейбол», приведены учебно-тематический план и список используемой литературы.
История осуществления программы	Программа «Волейбол» разработана в 2016 г., откорректирована в 2020г. в соответствии с современными требованиями

2. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная направленность

Здоровье и качество обучения учащихся тесно взаимосвязаны. Чем лучше физически развит ребенок, тем эффективней происходит обучение. Программа дополнительного образования «волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, тем самым предполагается не только формирование знаний и навыков способствующих физическому развитию и укреплению здоровья но и обучение комплексных, специальных упражнений связанных с игрой волейбол, правилам игр, и проведению соревнований.

Новизна программы

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных спортивных технологиях: классических, оздоровительных методик и общефизической подготовки воспитанников, занятия в тренажерном зале для учащихся, дыхательной гимнастики. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, и большое значение в укреплении здоровья школьников являются внеурочные спортивные занятия. Где проводится много спортивных игр, турниров, матчевых встреч, участие в районных и городских соревнованиях.

Объем и содержание программ

В нашей программе использованы результаты научных исследований и практическая деятельность тренеров по подготовке волейболистов разных возрастных групп, данные по проблемам теории и методики детского и юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики.

Наша программа разработана на основе методического пособия В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Планирование секционной работы по волейболу в школах в не урочное время» на базе НИРО.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся, по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, 2013г.). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия в объединении «волейбол» является уникальной, естественной средой для формирования человека, адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, избегать вредных привычек, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и умения.

Большая часть детей много времени проводит за компьютером. У детей нехватка двигательной активности. Противостоять этому могут яркие и захватывающие физкультурно-спортивные праздники. Для младших школьников - это «веселые старты», спортивные праздники, эстафеты. Для старшеклассников это спортивные и подвижные игры, игровые упражнения, занятия в тренажерном зале, всевозможные соревнования – направление на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно психического перенапряжения.

Цель:

Создание условий, способствующих обучению игре в волейбол, судейству волейбола, проведению соревнований.

Задачи:

1. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить всестороннюю, общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Развить двигательную активность у воспитанников.
4. Воспитать организованную гармонически развитую личность, привлечь воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
5. Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укрепить здоровье, гармонически развить все органы и системы организма;

Форма и режим занятий

Занятия воспитанников проводятся при школе № 30 в секциях «Волейбол» осуществляются за счет тренировочных и теоретических занятий, участие в соревнованиях и контрольных играх, в тренировках и товарищеских встречах, в просмотре и анализе учебных кино, видеоматериалов, игр команд высокой квалификации. Продолжительность занятий в группе обучения по два часа, три раза в неделю.

процесса секции «Волейбол».

3. Учебный план секционных занятий по волейболу

Цель: Создать условия, способствующие обучить игре в волейбол.

Задачи:

1. Формировать интерес и любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Привить интерес к здоровому образу жизни.
3. Развить двигательную активность воспитанников.

	Виды спортивной подготовки	Классы	
		8-9	10-11
	Теоретическая	4	4
	Техническая	55	34
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6	3
	2.2. Передача и приём мяча	20	11
	2.3. Подачи мяча	16	10
	2.4. Нападающий удар и блокирование	13	10
	Тактическая	36	56
	3.1. Действия игрока в защите	18	28
	3.2. Действия игрока в нападении	18	28
	Физическая	35	35
	4.1. Общая подготовка	20	15
	4.2. Специальная подготовка	15	20
	Участие в соревнованиях по волейболу	9	9
	Тестирование	5	6
	Итого:	144	144

Примерное распределение времени на отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице 2*. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Распределение времени на отдельном занятии

№	Виды подготовки	Время (мин)
1.	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Передача и приём мяча	12
	1.3. Поддача мяча	8
	1.4. Нападающий удар и блокирование	7
2.	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3.	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4.	Игра в волейбол	20

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в учебном пособии для тренеров Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» (Москва, Физкультура и спорт, 2013г.). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

4. Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная тактика подачи.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

5 Развитие быстроты:

1. Ходьба и бег в различных направлениях
2. Ускорение с изменением направления движения
3. Бег с максимальной частотой шагов
4. Выпрыгивание вверх
5. Челночный бег
6. Многоскоки
7. Передача мяча двумя руками от груди

6. Развитие силы:

1. Упражнение с отягощением
2. Прыжки на одной и обеих ногах
3. Прыжки через скакалку
4. Напрыгивание и спрыгивание
5. Броски набивного мяча

7. Развитие выносливости:

1. Повторный бег с максимальной скоростью
2. Гладкий бег в большой и умеренной интенсивности
3. Игра в волейбол с увеличивающимся временем игры

8. Развитие координации:

1. Броски б/б по не подвижной и подвижной мишени
2. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений
3. Броски малого мяча в стену (обеими руками)
4. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением движения

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

- На каждого занимающегося есть волейбольный мяч, спортивные игровые накидки.

Секундомер, скакалки, утяжелители для ног и рук, эспандеры резиновые, корзина для мячей, насос для накачивания мячей.

Оборудование предоставлено в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Занятия проводятся в спортивном зале размерами 40 X 20 м. на оснащенной волейбольной площадке, а также тренажерном зале для учащихся. Спортивный зал освещается 24я светильниками.

В школе есть видео зал для просмотров видеофильмов по разделу волейбол.

В методическом кабинете и в школьной библиотеке есть соответствующая литература.

6. Контрольные тесты (требования к обучающимся)

Способы определения результативности

Проводиться вводная, промежуточная и итоговая диагностика в форме контрольных и зачетных упражнений, которые указаны в годовом план - графике тренировочного

Ожидаемые результаты:

1. Сформирован интерес и любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом
2. Привит интерес к здоровому образу жизни.
3. Развита двигательная активность воспитанников.

№	Тесты	Класс	Уровень подготовки					
			«высокий »		«средний»		«удовл.»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Вторая передача на точность стоя лицом	8-9	6	5	5	4	4	3
		10-11	7	6	6	5	5	4
2	Передачи у стены стоя и сидя	8-9	6	4	5	3	4	2
		10-11	7	5	6	4	5	3
3	Подачи на точность в пределы площадки	8-9	5	4	4	3	3	2
		10-11	6	5	5	4	4	3
4	Нападающие удары на точность прямой	8-9	5	4	4	3	3	2
		10-11	6	5	5	4	4	3
5	Приём подачи и первая передача из зон	8-9	6	5	5	4	4	3
		10-11	7	6	6	5	5	4
6	Блокирование одиночное и групповое	8-9	5	4	4	3	3	2
		10-11	6	5	5	4	4	3
7	Челночный бег 6x10 м (с)	8-9	10,2	11,5	10,7	12,0	11,2	12,5
		10-11	10,0	11,3	10,5	11,8	11,0	12,3
8	Прыжок вверх толчком обеими ногами с	8-9	65	50	55	39	50	34
		10-11	70	52	60	41	55	36
9	Прыжок вверх толчком обеими ногами с	8-9	72	56	62	52	56	46
		10-11	78	58	68	54	62	48
10	Метание набивного мяча из-за головы	8-9	8,0	6,4	7,0	5,4	6,0	4,4
		10-11	9,0	6,8	8,0	5,8	7,0	4,8

Также формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования:

- 1) По возрастам
- 2) Среди классов
- 3) Между параллелями
- 4) Между школами
- 5) Между районами

А также в товарищеских, матчевых встречах, турнирах и спартакиадах

План-график тренировочного процесса секции волейбола на сентябрь.

№	Средства	Сентябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.			+	+	+	+	+	+
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.			1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
				1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
				1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча			2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1
				2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
				2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча			3.1	3.1	3.2	3.2	3.2	3.2
				3.2	3.2	3.4	3.4	3.4	3.4
				3.5	3.5				
5.	Нападающий удар и блокирование.			4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2
				4.2	4.2	4.4	4.4	4.4	4.4
				4.5	4.5	4.3	4.3	4.5	4.5
6.	Тактические действия.			3	3	3	3	3	3
				4	4	4	4	4	4
						6	6	6	6
						8	8	8	
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Тестирование	+	+						
9.	Основы знаний.	+	+	+					

План-график тренировочного процесса секции волейбола на октябрь

№	Средства	Октябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.	+		+		+			
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.6	1.6
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.1	2.1
		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.7	2.7
		2.9	2.9	2.9	2.9		2.9		
4.	Подача мяча	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.3	3.3
		3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.4	3.4
		3.4	3.4	3.4	3.4		3.4	3.5	3.5
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.1	4.1
		4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.3	4.3
		4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.3	4.4	4.4
6.	Тактические действия.	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Игра в волейбол.							+	+

План-график тренировочного процесса секции волейбола на ноябрь.

№	Средства	Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.			+	+	+	+	+	+
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
		1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1
		2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
		2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча	3.1	3.1	3.1	3.1	3.2	3.2	3.2	3.2
		3.2	3.2	3.2	3.2	3.4	3.4	3.4	3.4
		3.5	3.5	3.5	3.5				
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1	4.1	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2
		4.2	4.2	4.2	4.2	4.4	4.4	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.3	4.3	4.5	4.5
6.	Тактические действия.	3	3	3	3	3	3	3	3
		4	4	4	4	4	4	4	4
						6	6	6	6
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основы знаний.	+	+						

План-график тренировочного процесса секции волейбола на декабрь.

№	Средства	Декабрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.	+		+		+		+	
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.		1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
			1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
		2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
		2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
		3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1	4.1	4.2	4.1	4.2	4.1	4.2	4.1
		4.2	4.2	4.4	4.2	4.4	4.2	4.4	4.2
		4.5	4.5	4.3	4.5	4.3	4.5	4.3	4.5
6.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+		
7.	Участие в соревнованиях							+	+

План-график тренировочного процесса секции волейбола на январь.

№	Средства	Январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.				+	+	+	+	+
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.				1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
					1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
					1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча				2.1	2.1	2.1	2.1	2.1
					2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
					2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча				3.1	3.1	3.1	3.1	3.2
					3.2	3.2	3.2	3.2	3.4
					3.5	3.5	3.5	3.5	
5.	Нападающий удар и блокирование.				4.1	4.1	4.1	4.1	4.2
					4.2	4.2	4.2	4.2	4.4
					4.5	4.5	4.5	4.5	4.3
6.	Тактические действия.				3	3	3	3	3
					4	4	4	4	4
									6
								8	
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Тестирование	+	+	+					
9.	Основы знаний.	+	+	+					

План-график тренировочного процесса секции волейбола на февраль.

№	Средства	Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.	+		+		+		+	
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.		1.2		1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
			1.5		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.2	2.2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
		2.5	2.5	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6
		2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
		3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3
		3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4	3.4
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2
		4.2	4.2	4.2	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
6.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Участие в соревнованиях					+		+	

План-график тренировочного процесса секции волейбола на март.

№	Средства	Март							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.			+	+	+	+	+	+
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
		1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1
		2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
		2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.2	3.2
		3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.4	3.4
		3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5		
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.1	4.2	4.2
		4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
6.	Тактические действия.	3	3	3	3	3	3	3	3
		4	4	4	4	4	4	6	6
							8	8	
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основы знаний.	+	+						

План-график тренировочного процесса секции волейбола на апрель.

№	Средства	апрель							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.	+		+		+	+	+	
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.		1.2	1.2	1.2	1.2		1.2	1.2
			1.5	1.5	1.5	1.5		1.5	1.5
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.2	2.2	2.2	2.2	2.3	2.2	2.2	2.3
		2.5	2.5	2.5	2.5	2.6	2.5	2.5	2.6
		2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9
4.	Подача мяча	3.2	3.2	3.2	3.2	3.3	3.2	3.2	3.3
		3.3	3.3	3.3	3.3	3.4	3.3	3.3	3.4
		3.4	3.4	3.4	3.4	3.5	3.4	3.4	3.5
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.1	4.2	4.2
		4.2	4.2	4.4	4.4	4.4	4.2	4.4	4.4
		4.5	4.5	4.3	4.3	4.5	4.5	4.3	4.5
6.	Тактические действия.	3	3	3	3	3	3	3	3
		4	4	4	4	4	4	4	4
						8		8	
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Участие в соревнованиях			+		+			

План-график тренировочного процесса секции волейбола на май.

№	Средства	Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка.	+		+		+			
2.	Техническая подготовка, упр. без мяча.		<i>1.2</i> 1.5	<i>1.2</i> 1.5	<i>1.2</i> 1.5	<i>1.2</i> 1.5	<i>1.2</i> 1.5		
3.	Специальная подготовка, передача и прием мяча	2.2 2.5 2.9	2.2 2.5 2.9	2.2 2.5 2.9	2.2 2.5 2.9	2.3 2.6 2.9	2.3 2.6 2.9		
4.	Подача мяча	3.2 3.3 3.4	3.2 3.3 3.4	3.2 3.3 3.4	3.2 3.3 3.4	3.3 3.4 3.5	3.3 3.4 3.5		
5.	Нападающий удар и блокирование.	4.1 4.2 4.5	4.1 4.2 4.5	4.2 4.4 4.3	4.2 4.4 4.3	4.2 4.4 4.5	4.2 4.4 4.5		
6.	Тактические действия.	3 4	3 4	3 4	3 4	3 4 6 8	3 4 6 8		
7.	Игра в волейбол.	+	+	+	+	+	+		
8.	Тестирование							+	+
9.	Участие в соревнованиях			+	+				

8. Методическое обеспечение образовательной программы

В системе физического воспитания школьников, одним из направлений является т.н. внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одним из ведущих, видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы, необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Целью занятий волейбольной секции в образовательном учреждении является создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно- рекреационной направленности раздела «волейбол». В соответствии с представленной целью, задачами работы секции в связи с реализацией данной программы являются:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни,
- совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки,
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия,
- расширение двигательного опыта за счет занятия в ученическом тренажерном зале,
- формирование умений в организации, проведении соревнований и судействе спортивной игры «волейбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и специальной.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта волейбол, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, нападающий удар и подачи. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы	Метод. материалы	Техническая оснащенность	Итоги
1	Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная подготовка Занятия в тренажерном зале (ТЗ)	Теоритические практические	рассказ	Показ от простого к сложному	спорт. инвентарь	прав. вып.
2	Основы Знаний	групп.	беседа		уч. литература	
3	Бег, остановка, повороты,	индив.	рассказ	показ	спорт. инвентарь	Кон.

	стойка волейболиста					Упр.
4	передачи на месте, в движении	индив.	игровые		спорт. инвентарь	
5	Прием-передача стоя на месте, в движении	индив. игрупп.		показ и исправление	мячи	
6	Поддачи мяча с места и разбега	индив.	объяснение	демонстрация	мячи, кольца	кон. упр.
7	Упражнения в парах, тройках, в защите и нападении Нападающий удар из различных зон	индив. и групп.	рассказ	показ и объяснение	спорт. инвентарь	
8	Командные действия в защите и нападении Подвижные игры и эстафеты.	групп.	объяснение	показ и исправление	Спорт. инвентарь	выяв. победителя
9	Тов. игры, соревнования, турниры Правила игры, судейство, просмотр и разбор игр	групп.	Об. Просм. Разб.	работа тренера	просмотр фильмов и игр	
10	Зачетные и контрольные упражнения	индив.	кон. зан.		спорт. инвентарь	Зач. упр.

Теоретические материалы для образовательной программы секции «Волейбол»

Тема 1. Волейбол в России и за рубежом. Происхождение и первоначальное развитие волейбола.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Режимы дня и питания. Закаливание.

Тема 3. Обеспечение техники безопасности в волейболе. Места занятий, оборудование, одежда и инвентарь.

Тема 4. Изучение техники и тактики игры в волейбол. Судейство игры.

Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Тема 6. Правила игры. Просмотр и разбор игр. Анализ ошибок и установка на игру.

9. Рекомендуемая литература

для учащихся

1. Виленский М.Я. «Физическая культура 5-7 класс». – Москва: «Просвещение», 2014г.
2. Лях В.И. «Физическая культура 8-9 класс». – Москва: «Просвещение», 2014г.
3. Лях В.И. «Физическая культура 10-11 класс». – Москва: «Просвещение», 2014г.
4. «Официальные правила игры в волейбол», 2016г.

для педагогов

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». - Москва: «Физкультура и спорт», 2013г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». - Воронеж, Калининград 2016г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». - Москва: «Высшая школа», 2015г.
4. Лях В.И. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2014г.
5. Казаков СВ. «Спортивные игры». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». - Москва: «Физкультура и спорт», 2011г.
7. Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». – Москва, «Просвещение», 2015г.