

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уренская средняя общеобразовательная школа №2»
Уренского муниципального района Нижегородской области

Согласована

Заместитель директора по ВР
_____/Соколова И.Н./
«31» августа 2017г.

Утверждена

Приказом директора школы
№114 от «31» августа 2017г.
_____ Г.А.Сироткина

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»**

Возраст детей: с 14 лет
Срок реализации: 2 года

Составил:

педагог дополнительного образования

учитель физической культуры

Охотников Дмитрий Михайлович

2017 год

Пояснительная записка

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей возникает потребность дополнительно развивать у ребенка физические качества, прививать любовь к спорту, воспитывать в нем желание к здоровому образу жизни. Спрос на данные услуги высок и среди детей, особенно в сельской местности.

Учебная программа «Волейбол» рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 11 по 17 лет. Основой данной программы является учебная программа Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

Цель программы

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию
- приобретение необходимых теоретических знаний
- овладение основными приемами техники и тактики игры
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- подготовка к соревнованиям по волейболу

В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Состав групп должен быть постоянным. Программа рассчитана на **2 года обучения**.

Занятия проводятся с режимом **2 раза в неделю**. Всего программа включает 144 часа на 2 года обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Содержание планируемых результатов

По окончании первого года обучения:

Обучающийся научится:

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по волейболу;
3. гигиеническим требованиям к одежде и спортивной форме.
4. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
5. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
6. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
7. играть по упрощенным правилам волейбола;
8. применять полученные знания в ходе учебной игры.

По окончании второго года обучения:

Обучающийся научится:

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по волейболу, правила игры;
3. играть в волейбол по правилам;
4. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
5. играть по упрощенным правилам волейбола;
6. применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Учебный план

№	Наименование раздела (модуля, предмета, дисциплины – выбрать необходимое)	1 год		2 год		ИТОГО
		Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	-	2
2.	История развития волейбола	1	-	1	-	2
3.	Гигиена волейболиста	1	-	1	-	2
4.	Техническая подготовка	15	2	15	2	30
5.	Тактическая подготовка	20	2	20	2	40
6.	Общая физическая подготовка	17	2	20	2	37
7.	Специальная физическая подготовка	15	2	12	2	27
8.	Итоговое занятие	2	1	2	1	4
ИТОГО:		72	9	72	9	144

**Рабочая программа (учебно-тематический план)
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-
2	История развития волейбола	1	1	-
3	Гигиена волейболиста	1	1	-
4	Техническая подготовка	15	5	10
5	Тактическая подготовка	20	5	15
6	Общая физическая подготовка	20	2	18
7	Специальная физическая подготовка	12	2	10
8	Итоговое занятие	2	1	1
Итого		72	18	56

Содержание программы 1 год обучения.

Вводное занятие. Правила техники безопасности

Знакомство с учебным планом на год. Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения

с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Итоговое занятие

Подведение итогов реализации программы 1-го года обучения. Проверка уровня знаний и умений, приобретенных в течение года.

**Рабочая программы (учебно-тематический план)
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-
2	История развития волейбола	1	1	-
3	Гигиена волейболиста	1	1	-
4	Техническая подготовка	15	3	12
5	Тактическая подготовка	20	5	15
6	Общая физическая подготовка	17	2	15
7	Специальная физическая подготовка	15	2	13
8	Итоговое занятие Аттестация	2	1	1
Итого		72	18	56

**Содержание Программы
1-2 год обучения.**

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. История развития волейбола. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Жесты судей.
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, перемещение по площадке, передача мяча сверху над собой учебная игра.
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, передача мяча сверху в парах учебно-тренировочная игра
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, передача мяча сверху в парах, перемещения из различных исходных положений.
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Передачи мяча сверху в парах через сетку, учебная игра.
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, Передачи мяча сверху в парах через сетку
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, Передачи мяча сверху в парах через сетку, учебно-тренировочная игра
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча сверху в парах через сетку ,прием мяча снизу двумя руками.

10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
12	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость.. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Нижняя прямая подача . Прием мяча снизу двумя руками.
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нижняя прямая подача . Прием мяча снизу двумя руками.. Учебно-тренировочная игра.
19	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения .Верхняя прямая подача. Учебная игра

	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нижняя и верхняя подача мяча .Учебно-тренировочная игра.
21	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нижняя и верхняя подача мяча Учебно-тренировочная игра.
23	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Нижняя и верхняя подача мяча. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра.
24	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Нижняя и верхняя подача мяча Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра.
25	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Нижняя и верхняя подача мяча Учебно-тренировочная игра
26	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Нижняя и верхняя подача мяча Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра
27	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Одиночное блокирование. Игра в 3 зоне. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.
29	Физическое	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым

	совершенствование со спортивной направленностью	изменением характера движения. Одиночное блокирование. Игра в 3 зоне.
30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Одиночное блокирование. Игра в 3 зоне. Учебно-тренировочная игра.
31	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Одиночное блокирование. Игра в 3 зоне.
32	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Блокирование. Учебно-тренировочная игра.
33	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении. Блокирование.
34	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство.
35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар .Блокирование.
36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.
37	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Нападающий удар
38	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство
39	Физическое совершенствование со спортивной	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Верхняя прямая подача.

	направленностью	
40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Нападающий удар
41	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра
42	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.
43	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.
44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
45	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.
46	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
47	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.
48	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
49	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.

50	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
51	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести. Индивидуальные действия игроков.
52	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий.
53	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Действия игроков в нападении и защите. Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.
54	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
55	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Нападающий удар со второй линии. Скидка мяча. Упражнения на развитие прыгучести.
56	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
57	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Прием мяча отскочившего от сетки. Верхняя прямая подача.
58	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
59	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Прием мяча отскочившего от сетки. Верхняя прямая подача.
60	Способы спортивно-тренировочной	Контрольные испытания: выполнение подачи в обозначенные зоны. Передачи мяча в парах через

	деятельности	сетку.
61	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах
62	Способы спортивно-тренировочной деятельности	волейбол 3х3, 4х4, 5х5.
63	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Игра в волейбол с заданиями игрокам.
64	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
65	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
66	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
67	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
68	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
69	Способы спортивно-тренировочной деятельности	. Игра в волейбол 2х2.
70	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Игра в волейбол 2х2.
71	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Учебная игра. Судейство.
72	Аттестация.	Выполнение

Содержание программы 2 год обучения

Вводное занятие. Правила техники безопасности

Знакомство с учебным планом на год. Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Разработка викторины.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Итоговое занятие

Подведение итогов реализации программы 2-го года обучения. Проверка уровня знаний и умений, приобретенных в течение года.

Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

1. Теоретические знания

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

2. Практические умения

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

**Методические материалы
1 год обучения**

№	Раздел, тема	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
2	История развития волейбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена волейболиста	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, средства оказания первой помощи	Устный опрос, демонстрация практических навыков
4	Техническая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
5	Тактическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
6	Общая физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный,	Компьютер,	Устный опрос,

		практический.	мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

2 год обучения

№	Раздел, тема	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
2	История развития волейбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена волейболиста	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, средства оказания первой помощи	Устный опрос, демонстрация практических навыков
4	Техническая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
5	Тактическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
6	Общая физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение	Устный опрос, демонстрация практических навыков

			спортивного зала	
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение программы

Аппаратные средства

- Персональный компьютер
- Проектор, подключаемый к компьютеру
- Мультимедийный экран
- Устройства вывода звуковой информации

Оборудование спортивного зала:

- Волейбольная площадка
- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Набивные мячи
- Теннисные мячи
- Скакалки
- Спортивные маты
- Спортивные скамейки
- Конусы
- Оборудование тренажерного зала

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы

2. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
3. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
4. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
8. Утверждена приказом Президента РФ от 04.02.2010 г. № 271
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
10. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р
11. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от.04.07.2014 № 41
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"
13. Государственная программа «Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года»;
14. Муниципальная программа «Развития образования Уренского района на 2014-2016 годы»;
15. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Уренская СОШ №2» Уренского муниципального района Нижегородской области.
16. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2. Учебно-методическая литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.

3. Интернет-ресурсы

<http://festival.1september.ru/articles/610026/>

http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3

<http://fizkultura-na5.ru/>