

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебный план.....	5
2.1 Теоретическая подготовка	6
2.2 Календарно тематическое планирование	6
3. Содержание программы	9
3.1 Теоретическая подготовка	9
3.2 ОФП	10
3.3 СФП	13
3.4 Техническая подготовка	14
3.5 Тактическая подготовка	15
4. Условия реализации программы	16
5. Перечень информационного обеспечения	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Программа разработана на основе примерной программы по виду спорта «Волейбол» под редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина Москва 2016 год.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие

обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, отбору и комплектованию групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Тип программы по уровню освоения: модифицированная, за основу взяты программы для ДЮСШ. По форме организации классическая.

Цель программы - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Программа предназначена для детей от 13-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Группы комплектуются из числа всех желающих учащихся школы. Количество обучающихся в группе до 14 человек. Состав группы смешанный.

В группы зачисляются учащиеся образовательной школы, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Срок обучения 1 год. Учебно-тематический план рассчитан на 34 недели 102 часа год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час 30 минут.

Местом реализации программы является: учебный кабинет, спортивный зал (ул. Андреевой 2), учреждения физкультуры и спорта (в зависимости от плана соревнований).

Основной формой проведения является: тренировочное занятие (групповая, фронтальная, игровая, соревновательная).

Формой подведения итогов реализации программы является:
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников (в начале и в конце учебного года);

- участие юных волейболистов в контрольных, школьных, городских соревнованиях по пионерболу, волейболу (согласно календаря соревнований). Результаты заносятся в протоколы и таблицы.

Ожидаемые результаты:

- усилить всестороннюю физическую подготовленность, развить основные двигательные качества;
- развить и повысить работоспособность обучающихся, воспитать у школьников высокие нравственные качества;
- приобрести знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- владеть техникой и тактикой игры волейбол;
- участие в спортивной школьной лиге и других соревнованиях.

2. Учебный план

№	Разделы, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая подготовка	10
5	Участие в соревнованиях	10
6	Контрольные нормативы	4
Итого:		102

2.1 теоретическая подготовка

№	Тема	часы
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
4	Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, правила спортивных соревнований.	1
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
6	Места занятий и инвентарь.	1
7	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
Итого:		8 часов

2.2 Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Общие развивающие и подготовительные упражнения с мячом. Развитие двигательных качеств.	
		2ч	Контрольные нормативы	

		2ч	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Общие развивающие и подготовительные упражнения с мячом. Развитие двигательных качеств.	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	2 ч.	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Развитие двигательных качеств.	
		2 ч	Перемещения и стойки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами мяча. Развитие двигательных качеств. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. ОФП	
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		2ч	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя передача на точность. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Боковая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. ОФП	
		2ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Боковая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Боковая прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП	
		2ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Боковая прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		2 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху	

			и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП	
		2ч	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
		2ч	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. ОФП	
		2ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		3 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	
		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
		3ч	Верхняя прямая подача с вращением. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Учебно – тренировочная игра в волейбол. ОФП	

		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		3ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
3.	Нападающий удар. Блокирование.	3ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. ОФП	
		3 ч	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подводящие специальные упражнения по тактике нападения и защиты. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		3 ч	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании; в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	
		4ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. ОФП	
		4 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. ОФП	
4.	Тактика игры в нападении и защите	2 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. ОФП	
		2 ч	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Учебная игра. ОФП	
		2 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. ОФП	
		2 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
		4 ч	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3	

			оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
		2 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол с заданиями.	
5.	Тактика игры в защите	2 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. ОФП	
		2 ч	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Учебная игра. ОФП	
		2 ч	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Учебная игра.	
		2ч	Контрольные нормативы	
	организация и проведение соревнований	10 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	
	Итого	94ч.		

3. Содержание программы

3.1 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

3.2 ОФП

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Ходьба на лыжах, плавание.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся школы.

- Бег 20м. с высокого старта/с. Проводится в спортивном зале в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

- Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и

края доски на покрытие, исключаящее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.
- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Приемные и переводные нормативы по физической подготовки

№	Показатели	девочки	мальчики
1	Длина тела, см.	157	158
2	Становая сила, кг.	54	55
3	Бег 30 м., сек.	6.0	5.8
4	Челночный бег 6/5 м., сек.	12.8	12.3
5	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	32.4	31.4
6	Прыжок в длину с места, см.	158	165
7	Прыжок вверх с места, см.	33	36
8	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя в прыжке	3.5 4.0	4.0 5.0

3.3 СФП

Задача **специальной физической подготовки** – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом». Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук.

Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх. Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на

ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках

3.4 Техническая подготовка

Стойки игрока: высокая, средняя, низкая. Перемещение игрока по площадке: ходьба приставным и крестным шагом, бег-рывок, скачок-двойной шаг.

Передача мяча сверху двумя руками – применяется для приема подач, передач для нападающего удара, перебивания через сетку.

- длинные, короткие, укороченные;
- высокие, средние, низкие;
- скоростные укороченные.

Подача: нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая.

Прием мяча снизу двумя руками – применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания мяча через сетку.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждается путь мяча после нападающего удара.

Контрольные упражнения по технике

Подача – любым способом выполнить подачу в определенную зону площадки. 10 попыток (по 2 попытки в каждую зону). Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Прием подач – довести мяч на переднюю линию. 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Передача сверху двумя руками – передача в мишень на стене с расстояния 3-4 м, нарисованную на высоте 3 м (центр). Диаметр мишени 40-60 см. выполнение: передача над собой – в стену 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Передача для нападающего удара – передача над собой и с расстояния 4-6 м передача в баскетбольное кольцо 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов. Касание обода кольца удачная попытка.

Нападающий удар – нападающие удары из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 со второй передачи их зоны 3 (квадрат 3х3 м) от лицевой линии внутрь площадки. Из каждой зоны нападения по 2 удара в каждый квадрат (всего 12 ударов). Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов. Попадание в разметку – удачная попытка.

3.5 Тактическая подготовка

Тактика – это метод ведения игрового процесса. Основная задача тактики: определить средства, способы и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника. Тактика определяется уровнем технического мастерства игроков.

Действия нападения: индивидуальные, групповые, командные.

Действия обороны: индивидуальные, групповые, командные.

Каждый вид действия игроков подразделяется на:

- действия игроков без мяча;
- действия игроков с мячом.

Действия игрока без мяча.

- выбор места для приема подачи (или 1 подачи для атаки);
- выбор места для вторых передач (развитие атаки);
- выбор места для нападающего удара.

Действия игрока с мячом.

- правильный выбор способа приема;

- своевременное и эффективное применение.

Тактика нападения: индивидуальная тактика подачи; индивидуальная тактика второй передачи для нападающего удара; индивидуальные действия нападающего игрока; групповые тактические действия; командные тактические действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом при приеме подач, при приеме мяча от нападающего удара, при блокировании; групповые тактические действия при взаимодействии нескольких игроков (блокирующих, страхующих, защитников); командные действия при приеме, подаче, в момент передачи мяча.

4. Условия реализации программы

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Финансовое обеспечение программы.

Перечень оборудования и оснащения

Сетка волейбольная – 1 шт.
 Мячи волейбольные МИКАСА 380 – 7 шт.
 Мячи волейбольные «Гала» 3 шт.
 Мячи волейбольные «Великий Устюг» - 2 шт.
 Мячи набивные 1 кг – 4 шт.
 Мячи набивные 2 кг – 5 шт.
 Мячи теннисные – 10 шт.
 Скакалки – 10 шт.
 Скамья гимнастическая – 6 шт.

5. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
 Железняк Ю.Д., Чачин А.А., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей / Ю.Д. Железняк, А.А. Чачин, Ю.П. Сыромятников – Москва: Советский спорт, 2003г.
2. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев – Москва: Физкультура и спорт, 1998г.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- Москва: 2000г.
4. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – Москва: Астрель, 2006г.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – Москва: 1991г.
6. Железняк Ю.Д Юный волейболист / Ю.Д. Железняк – Москва:1988г.