

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2021 года

Утверждено
приказом № 25 от 12 августа 2021 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»
В.Е. Рябков



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 15-18 лет;
Срок образования: 5 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Поплавская Светлана Александровна

2021 год

Оглавление

Пояснительная записка	с.3
Учебно – тематический план	с.6
Содержание изучаемого курса	с.12
Методическое обеспечение.....	с.28
Список использованной литературы	с.28

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа рассчитана на обучающихся 15-18 лет и предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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, в ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Цель программы - содействие приобретению знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение правильному выполнению упражнений.

Развивающие и общеучебные:

- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях и спорта;

- развитие физических качеств, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие коммуникативных качеств личности.

Воспитательные и развивающие:

- воспитание любви к спорту;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности;
- воспитание целеустремленности и самостоятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 15 – 18 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Часовая нагрузка 3,5 часа в неделю. Всего – 126 часов в год.

Формы обучения

Программой предусматриваются следующие *формы организации деятельности*: всем составом, по группам, индивидуально.

Коллективная форма применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.

Групповая форма обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.

Индивидуальная форма обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:

- а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
- б) обучающихся, испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи.

Режим занятий

Весь период обучения часовая нагрузка на группу – 3,5 часа в неделю. Занятия проходят не менее 2-х раз в неделю.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
<p><i>Мотивационно-ценностная составляющая:</i></p> <p>Демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • любовь к спорту; • ответственность, дисциплинированность, готовность помочь; • смелость, активность; • целеустремленность самостоятельность. 	<p><i>Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • создана база физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях спорта; • развиты физические качества учащихся <p><i>Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование последовательности практических действий для реализации поставленной задачи; • отбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • самоконтроль и корректировка хода практической работы; • оценка результата практической деятельности. <p><i>Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками; • осуществление взаимного контроля и совместной оценки деятельности. 	<p><i>Обучающийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения; • владеть техникой передвижения и стоек; • владеть техникой приема и передач мяча сверху; • владеть техникой приема мяча снизу; • владеть нижней прямой подачей; • владеть верхней прямой подачей; • владеть верхней подачей в прыжке; • владеть тактикой нападения; • выполнять групповые действия; • выполнять командные действия; • владеть тактикой защиты. <p><i>К концу программы ребенок знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • историю развития волейбола; • общие основы волейбола; • правила игры в волейбол; • методику судейства; • общие сведения по основам физической подготовки; • общие сведения по основам технической подготовки; • общие сведения по тактической подготовке

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование первого года обучения рассчитана на изучение, закрепление спортивных навыков, второго – пятого годов обучения - освоение более глубоких приёмов, совершенствование полученных навыков избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

№	Тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			Формы аттестации/ контроля
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			Количество часов			Количество часов			
		Теория	Практика	Всего													
I Основы знаний																	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	опрос
2	История развития волейбола	2	-	2	1	1	2	1	1	2	-	-	-	-	-	-	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
3	Общие основы волейбола	2	1	3	1	2	3	1	2	3	-	-	-	-	-	-	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
4	Правила игры	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)

5	Методика судейства	-	-	-	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
II Общая физическая подготовка																	
1	Гимнастические упражнения	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
2	Легкоатлетические упражнения	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
3	Подвижные игры	2	6	8	2	6	8	2	6	8	-	4	4	-	4	4	-
III Техническая подготовка																	
1	Техника передвижения и стоек	1	6	7	0,5	6,5	7	0,5	6,5	7	-	4	4	-	4	4	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)

2	Техника приема и передач мяча сверху	0,5	14	14,5	0,5	12	12,5	0,5	12	12,5	-	10	10	-	10	10	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
3	Техника приема и передач мяча снизу	0,5	14	14,5	0,5	12	12,5	0,5	12	12,5	-	12	12	-	12	12	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
4	Нижняя прямая подача	0,5	14	14,5	0,5	14	14,5	0,5	14	14,5	-	10	10	-	10	10	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
5	Верхняя подача	0,5	8	8,5	0,5	8	8,5	0,5	8	8,5	-	4	4	-	4	4	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
6	Верхняя подача в прыжке	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	8	9	1	8	9	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)

7	Блок	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	8	9	1	8	9	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
8	Нападающие удары	1	8	9	0,5	5,5	6	0,5	5,5	6	0,5	9,5	10	0,5	9,5	10	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
IV Техническая подготовка																	
1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	1	8	9	1	8	9	1	8	9	0,5	11,5	12	0,5	11,5	12	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
2	Групповые действия	1	8	9	1	8	9	1	8	9	0,5	8	8,5	0,5	8	8,5	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)

3	Командные действия	1	6	7	1	6	7	1	6	7	0,5	9	9,5	0,5	9	9,5	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
4	Тактика защиты	1	6	7	1	6	7	1	6	7	1	6	7	1	6	7	- опрос; - практические задания (групповые и индивидуальные)
V Контрольные испытания и соревнования																	
Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	опрос	
Итого	17	109	126	17	109	126	17	109	126	10	116	126	10	116	126		

Содержание изучаемого курса

1 год обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа, игры и тренинги

Тема 2: «История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа

Тема 3: «Общие основы волейбола. Характеристика игры. Основные технические приемы».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры

Тема 4: «Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 1: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями. Прыжки с места и с разбега».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел III. Техническая подготовка.

Тема 1: «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 5: «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 6: «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем ударе. Ударное движение по мячу».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 1: «Тактика нападения индивидуальные действия. Нападающие удары из зон 2, 3, 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Тактика нападения групповые действия. Взаимодействия игроков зоны 3 с игроком зоны 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Тактика нападения командные действия. Система игры со второй передачи и игрока второй передачи и игрока передней линии».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме мяча от подачи и передачи, нападающего и обманного удара».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа

2 год обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа, игры и тренинги

Тема 2: «История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа

Тема 3: «Общие основы волейбола. Характеристика игры. Основные технические приемы».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры

Тема 4: «Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа

Тема 5: «Методика судейства. Методика судейства соревнований. Терминология и Жестикуляция».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, практика

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 1: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями. Прыжки с места и с разбега».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел III. Техническая подготовка.

Тема 1: «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 5: «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 6: «Блок. Индивидуальный».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 7: «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем. Ударное движение по мячу».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 1: «Тактика нападения индивидуальные действия. Нападающие удары из зон 2, 3, 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Тактика нападения групповые действия. Взаимодействия игроков зоны 3 с игроком зоны 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Тактика нападения командные действия. Система игры со второй передачи и игрока второй передачи и игрока передней линии».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме мяча от подачи и передачи, нападающего и обманного удара».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа

3 год обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа, игры и тренинги

Тема 2: «История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа

Тема 3: «Общие основы волейбола. Характеристика игры. Основные технические приемы».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры

Тема 4: «Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа

Тема 5: «Методика судейства. Методика судейства соревнований. Терминология и Жестикуляция».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, практика

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 1: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями. Прыжки с места и с разбега».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел III. Техническая подготовка.

Тема 1: «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 5: «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 6: «Блок. Индивидуальный».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 7: «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем. Ударное движение по мячу».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 1: «Тактика нападения индивидуальные действия. Нападающие удары из зон 2, 3, 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Тактика нападения групповые действия. Взаимодействия игроков зоны 3 с игроком зоны 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Тактика нападения командные действия. Система игры со второй передачи и игрока второй передачи и игрока передней линии».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме мяча от подачи и передачи, нападающего и обманного удара».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа

4 год обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа, игры и тренинги

Тема 2 «Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа

Тема 3 «Методика судейства. Методика судейства соревнований. Терминология и Жестикуляция».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, практика

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 1: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями. Прыжки с места и с разбега».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел III. Техническая подготовка.

Тема 1: «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 5: «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 6: «Техника верхней подачи в прыжке. Подача в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 7: «Блок. Индивидуальный».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 8: «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем. Ударное движение по мячу».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 1: «Тактика нападения индивидуальные действия. Нападающие удары из зон 2, 3, 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Тактика нападения групповые действия. Взаимодействия игроков зоны 3 с игроком зоны 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Тактика нападения командные действия. Система игры со второй передачи и игрока второй передачи и игрока передней линии».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме мяча от подачи и передачи, нападающего и обманного удара».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа

5 год обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа, игры и тренинги

Тема 2 «Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа

Тема 3 «Методика судейства. Методика судейства соревнований. Терминология и Жестикуляция».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, практика

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 1: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями. Прыжки с места и с разбега».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Подвижные игры. «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Раздел III. Техническая подготовка.

Тема 1: «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 5: «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 6: «Блок. Индивидуальный».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 7: «Техника верхней подачи в прыжке. Подача в зоны на точность».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 8: «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем. Ударное движение по мячу».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел IV. Тактическая подготовка

Тема 1: «Тактика нападения индивидуальные действия. Нападающие удары из зон 2, 3, 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 2: «Тактика нападения групповые действия. Взаимодействия игроков зоны 3 с игроком зоны 4».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 3: «Тактика нападения командные действия. Система игры со второй передачи и игрока второй передачи и игрока передней линии».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Тема 4: «Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме мяча от подачи и передачи, нападающего и обманного удара».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

Раздел V. Контрольные испытания и соревнования

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа

Критерии и способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ выполнения практических заданий, тестов, опросов; участие в соревнованиях разного уровня

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы

- соревнования;
- дневники достижений учащихся;
- портфолио учащихся;
- мониторинг на начало и окончание учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приемы;
- сдача контрольных нормативов

Учебно – методический комплект, необходимый для занятий

Материально – техническое обеспечение	Мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические скамейки
Дидактические материалы	Учебные пособия и материалы по теории игры

Список литературы, используемой для реализации образовательной программы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2012
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 2000
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2006
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2001.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2013
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2004.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2003
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2004.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2012
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2005.