



Департамент образования г. Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1582»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно-спортивная

ВОЛЕЙБОЛ

Шепарнев Игорь Анатольевич

Педагог (фамилия, имя, отчество)

Срок реализации: 4 года

Возраст детей: 10-18

Программа принята
педагогическим советом
ГБОУ Школа 1582
Протокол № 1 «30» августа 2019

Г. Москва, 2019

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон ТЧ 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, б ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст, 2; п, 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей фаспоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность — это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укреплении здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой

самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам. Наиболее

острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время; -
- организация полноценного досуга; - развитие
- определенных качеств личности; - поддержка и развитие
- талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными
- особенностями; - физическое развитие и оздоровление
- детей; - профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют

здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: — от 12 до 15 лет..

Цель и задачи Игры в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

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;
привитие ученикам организаторских навыков; ➤ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; ➤ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу; ➤ отбор лучших учащихся для ДЮСШ. Условия реализации программы: - условия набора и формирования групп; - возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы; - особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСС), инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные М?ТОЛЫ: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений,

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающихся: 12-15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Вид учебной группы — постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты — сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность

(сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Учебно-тематический план

Младшая группа, 2 часа в неделю

Первый год обучения

11/11	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний				Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений			3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20		20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26		26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11		11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
б.	Овладение тактикой игры в нападении.	3		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
7.	Овладение тактикой игры в защите			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебнотренировочные игры Соевнования
	Организационные мероприятия	4		4	
	ИТОГО:	76	4	72	

Учебно-тематический план

Младшая группа, 2 часа в неделю

Второй год обучения.

11/11	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний	4	4		Беседа рассказ

2.	Освоение техники передвижений	2		2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20		20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26		26	Показ Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6,	Овладение тактикой игры в нападении.			3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
7.	Овладение тактикой игры в защите			1	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная
8.	Овладение организаторскими способностями	5		5	Учебнотренировочные игры Со евнования
	Организационные м оп иятия	4		4	
	ИТОГО:	76	4	72	

Календарно — учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
год	1 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по часу
2 год	сентяб я	31 мая	36	72	2 аза в неделю по час

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

3 Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.

Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.).	
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. 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.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара индивидуальное и повое.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
	Страховка.	
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия — взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций и атак.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии, Система игры в защите «углом вперед».	
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи с другими командами близлежащих школ	

4. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование.

Младшая группа

11/11	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Форма конт оля
		теория	практи ка	
	1 Основы знаний	3		
	Комплектование группы (только I год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об иг е в волейбол.	1		Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований поволейбол . Жестик ляция с дей.	1		Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1		Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений		3	
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)			Показ. Тренировочн ые упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег,		1	Показ. Тренировоч ные упражнения. Работа в пах.

	перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и пе емещений способов пе емещений.			Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими п иёмами.		1	Показ . Тренировочн ые упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		20	
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после		2	Показ. Тренировоч ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра			
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2	Показ «Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		26	
27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку, выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по к г . Учебная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а

	лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная и а			
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная и а			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Приём подачи 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 и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
45-46	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 подача из зоны 3 в зоны 2 4.		2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а

	Учебно — тренировочная игра			
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а

51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — ени овочная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		11	
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно — ени овочная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55-56	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 — ени овочная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно — ени овочная и а			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 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 — ени овочная и а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из любого положения.		1	Показ. Тренировочные упражнения.

	Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища			Работа в группах. Учебная игра
--	---	--	--	-----------------------------------

	Индивидуальное блокирование. Учебно — ени овочная а			
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно — ени овочная а			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Владение тактикой игры в нападении.		3	
	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку сопе ника. Учебно — ени овочная а		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно — ени овочная и а			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Владение тактикой игры в защите		1	
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
	8 Владение организаторскими способностями	1	4	

68	Организация и судейство учебнотренировочных игр, соревнований между классами. П оведение азминки	1		Учебнотренировочные
----	--	---	--	---------------------

	ени овочных занятий.			Со евнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1	Учебнотренировочные игры Со евнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.			Учебнотренировочные игры Со евнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 1 классов.		1	Учебнотренировочные игры Со евнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ			Учебнотренировочные игры Со евнования
	Всего	4	68	
	О ганизационные ме оп пятия		4	
	Итого часов: 76			

Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий

Календарно-тематическое планирование.

Младшая группа. 2 год обучения

11/11	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Форма конт оля
		теория	практ ика	
	1 Основы знаний	4		
	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по	1		Беседа, рассказ
2	Основные правила поведения			Беседа, рассказ
3	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.			Беседа, рассказ
4	Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1		Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений		2	
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.			Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими элементами.		1	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		20	

7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в пахах; в ермолушке; Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Развитие физических качеств: силы,		2	Показ. Трениров

	быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра			очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зон 3 2 Учебная и а		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача иг ок зоны 4 2 . Учебная и а		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная и а		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная и а		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ЛОВКОсти, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, и 3, 4, 2 п и п иёме подачи. Учебная и а		2	Показ . Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а

1-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная		2	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
5-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная и Ра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная иг а
	4 Освоение техники подачи мяча и п нема подач.		26	
7-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнить предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по к Уг . Учебная иг а		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная и Ра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

1-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку расстояние 6м, 9м; Учебная и ра		2	Показ . Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3-34	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная и ра		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
7-38	Приём подачи 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 и а		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в ппах.

				Учебная игра
9-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а
1-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2	Показ. Трениров очные упражнения. Работа в группах. Учебная и а

3-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5-46	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		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
1-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		11	
з	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в и шага; да ное движение кистью по		1	Показ. Тренировочные упражнения.
	мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно — ени ОВочнаяИИ а			Работа в группах. Учебная игра

4	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	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		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, и 3, 4, 2 при приеме подачи			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 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 — теннисная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	блокирование. Учебно — тренировочная			
61	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно — теннис оочная а			
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно — теннис оочная и а			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно — тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		1	

67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8 Овладение организаторскими		5	

	способностями			
68	Организация и судейство учебнотренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки и игровых занятий.		1	Учебнотренировочные игры Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1	Учебнотренировочные игры Соревнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.			Учебнотренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1	Учебнотренировочные игры Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1	Учебнотренировочные игры Соревнования
	Всего	4	68	
	Организационные мероприятия		4	
	Итого часов: 76			

Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа. 1-2 годы обучения. 4 часа в неделю.

	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:	Теория	Практика
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2	2	
2	Правила игры и методика судейства	2	1	
3	Техническая подготовка волейболистов	130	12	
4	Физическая подготовка	4		
5	Тактическая подготовка	14	4	10
	Изучение техники игры в волейбол			
	Техника нападения:			
6	перемещения	2	1	
7	стойки	2	1	
8	подачи	30	2	28
9	передачи	40	2	38
10	нападающие удары		2	8

	Техника защиты:			
П	перемещения	4	2	2
12	прием мяча	20	1	19
13	блок	6		5
	Изучение тактики игры в волейбол:			
	Тактика нападения:			
14	индивидуальные действия	2		1
15	групповые действия	2		1
16	командные действия	2		
	Тактику защиты:			
17	индивидуальные действия	8	2	
18	групповые действия	8	4	4
19	командные действия	8	4	4
20	Организационные мероприятия	8		8
		152		
	Итого:			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Старшая группа. 4 часа в неделю.

	<p>Техническая подготовка волейболиста</p> <p>Техническая подготовка волейболиста</p>	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка — необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p> <p>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</p> <p>Контроль технической подготовкой.</p>
--	--	--

занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ
№ 1-2	История развития волейбола	<p>Становление волейбола как вида спорта</p> <p>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола</p>
3-4	Правила игры и методика судейства	<p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Эволюция правил игры по волейболу</p> <p>Упрощенные правила игры</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Методика судейства соревнований.</p> <p>Терминология и жестикация.</p>

№ 7-8	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.
№ 9-10	Техника игры в волейбол	Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 11-12	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
№ 13-14	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.
		Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№ 15-16	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:		

№17-18	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№19-20	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№21-22	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№23-2425	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№26-27	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№28-29 №30-3132	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№33-3435		
№36-37 №38-3940	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№41-42	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;

№43-4445-4647-48№49-5051	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№52-53-54-55-56-56-58 №59-6061-62-63 65-6667-68	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
	<p>Обучение технике нападающих ударов</p> <p>Обучение технике нападающих ударов</p> <p>Обучение технике нападающих ударов</p> <p>Обучение технике нападающих ударов</p> <p>Обучение технике нападающих ударов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
Техника защиты:		
		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными

	Обучение технике приема подач	мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
	Обучение технике приема подач	
	Обучение технике приема подач	
	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки — грудь
	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	
Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:		
№82-83	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№84-85	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
Тактика защиты:		
№86-87	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

№88-90 №91-92	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
94	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
96	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
98 100 №101102	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№103104	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№105106107	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

№108109110	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
N21 1 1112ИЗ №114115116	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№113114115	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
16117118 №119120121 №122123124	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№125132	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№132-	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.
№140144	Соревнования	
№145152	Организационные мероприятия	
	Итого: 152 часа	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, асказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических п ажнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических п ажнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических ажнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

5	Освоение техники прямого нападающего да аи	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение ажнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и
	овладение техникой защитных действий		Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических п ажнений)	групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических п ажнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических п мнений)	Учебно — тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических мнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировки подводятся итоги: -Анализ тренировочных упражнений; Анализ игровой деятельности. В учебном году проводятся: - школьный турнир по волейболу; - межшкольные районные соревнования; - различные соревнования.

30

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина МВ. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. — М.: Терра-Спорт, 2001. (Правила соревнований)
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. — Омск: СибГАФК, 2002
- 7, Амалин МЕ. Тактика волейбола. — М.: Физкультура и спорт, 1962
8. Ахмеров ЭК. Волейбол в школе — М.: Просвещение, 1974.
9. Ахмеров ЭК., Канзас ЭГ. Волейбол в школе. — Минск: Нар.асвета,1981
10. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1989.
11. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1967
12. Железняк ОД. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. — М.- 1961.
13. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: Физкультура и спорт, 1978 14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. — М.: Физкультура и спорт, 1965.
15. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум ЯС. Волейбол: Учеб. программа.— Омск.: ОмГТУ, 1994.
16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. — Минск: Высшая школа, 1972.
18. Клещев ЮН. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. — М., 1962.
19. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1968

20. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
21. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие —Нижевартовск, 2001.
22. Мармор ВК. Специальные упражнения волейболиста. — Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
23. Мерзляков ВВ., Гордышев ВВ. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. — Волгоград, 1977.