|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новокамалинская средняя общеобразовательная школа №2»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом школы  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Новокамалинская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Б. Попова/  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Родительское собрание  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |  |  |
| Совет обучающихся  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |  |  |

663952, Красноярский край, Рыбинский район, с. Новокамала, ул. 70 лет Октября, 21.

Тел. 8(39165) 65-2-94,e-mail: [nkamala\_sosh2@mail.ru](mailto:nkamala_sosh2@mail.ru)

Программа по дополнительному образованию

«Волейбол»

Направленность программы: спортивная

**Возраст обучающихся**: 8 – 17 лет

**Количество детей в группах**:12-14 чел.

**Срок реализации**: 3 года

**Количество часов в год**: 216 часов

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

**Плясова Анастасия Александровна**

с. Новокамала 2023 г.

Аннотация

**К образовательной программе дополнительного образования**

**ВОЛЕЙБОЛ**

Вид спорта (командно-игровой): ВОЛЕЙБОЛ

Рабочая образовательная программа по волейболу разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, нормативных документов Государственного комитета по физической культуре и спорту, передового опыта работы тренеров с юными волейболистами и других научных исследований, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», в 2003году – авторы: ЮД Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников и на основе других нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 8 и до 17 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки юных волейболистов по годам обучения*.*

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

**Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям волейболом;

- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;

- развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;

- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – волейбола, совершенствовать двигательные умения и навыки, и спортивное мастерство;

- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ волейбола, обучение и методику преподавания техники и тактики волейбольного мастерства. Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч по волейболу, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

**1 Пояснительная записка**

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, укрепление 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.

**Цель и задачи** Игра 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.

**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 методы: 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.

**Сроки освоения программы:** *3 года.*

**Объем учебного времени:** 216 *часов*

**Форма обучения*:****очная.*

**Режим занятий*:****2 часа в неделю*

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**

**2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа. | Количество часов в неделю | Количество учебных недель. |
| 1 – года обучения | 2 | 36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа. | Содержание учебного предмета (разделы) | Кол-во часов | Формы организации учебных занятий на класс | Виды учебной деятельности |
| 1 – года обучения | Теория. | 2 | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. |  |
|  | Специальная техническая подготовка. | 46 | Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. |  |
|  | Специальная тактическая подготовка. | 24 | Индивидуальные действия.  Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. |  |
|  | ОФП. | На каждом занятии. |  |  |
|  | Итого. | 72 часов. |  |  |

**Учебно-тематический план**

**2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ |
| 2 | Освоение техники передвижений | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 3 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 72 | 4 | 68 |  |

**Учебно-тематический план**

**3 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний | 4 | 4 | - | Беседа, рассказ |
| 2 | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | 5 | - | 5 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 72 | 4 | 68 |  |

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **1– 2 ой год обучения** | **3-ой год обучения** |
| Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | |
| Освоение техникой 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.) | |
| 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. |
| 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. |
| 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 групповое). Страховка. | 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. |
| 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 игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | |
| Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ | |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения урока | | Тема урока | Предметные результаты (ЗУНы) (на раздел) |
| План | Факт |
| 1.  (1 – 2) |  |  | Правила – 2 часа | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности |
| **Специальная техническая подготовка. (46 ч.)** | | | | |
| 2.  (1 – 2) |  |  | Техника приема и передача «пионербол». Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Бег 30м, многоскоки. Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками элементами волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 3.  (3 – 4) |  |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | Бег 30м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. подвижные игры с элементами волейбола. |
| 4.  (5 – 6) |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь выполнять технические элементы |
| 5.  (7 – 8) |  |  | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 6.  (9–10) |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 7.  (11–12) |  |  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Уметь выполнять технические элементы |
| 8.  (13– 14) |  |  | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | Уметь выполнять технические элементы |
| 9.  (15– 16) |  |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Уметь выполнять технические элементы |
| 10.  (17– 18) |  |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Уметь выполнять технические элементы |
| 11.  (19– 20) |  |  | Приём мяча двумя руками снизу. |  |
| 12.  (21– 22) |  |  | Сдача нормативов по физической и технической подготовке. | Верхняя передача, подача, прием, метание мяча, прыжок в длину с места… |
| 13.  (23– 24) |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь выполнять технические элементы |
| 14.  (25– 26) |  |  | Прямой нападающий удар Позиционное нападение.. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 15.  (27– 28) |  |  | Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. | Уметь выполнять технические элементы |
| 16.  (29– 30) |  |  | Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. | Уметь выполнять технические элементы |
| 17.  (31– 32) |  |  | Соревнование по волейболу. | Соблюдать правила игры. |
| 18.  (33– 34) |  |  | Нападающий удар, нижний приём. Верхняя передача мяча в парах шагом. Учебная игра. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. |
| 19.  (35– 36) |  |  | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов Учебная игра. |
| 20.  (37– 38) |  |  | Обучения технике верхних передач. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;  специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |
| 21.  (39– 40) |  |  | Обучения технике верхних передач. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;  специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |
| 22.  (41– 42) |  |  | Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи. | Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |
| 23.  (43– 44) |  |  | Товарищеская встреча по волейболу. | Соблюдать правила игры. |
| 24.  (45– 46) |  |  | Обучения технике верхних передач. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнение в парах с перемещением; |
| **Специальная тактическая подготовка (24 ч.)** | | | | |
| 25.  (1 – 2) |  |  | Обучение технике передач снизу. | Подводящие упражнения с набивными мячами;  имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. |
| 26.  (3 – 4) |  |  | Обучение технике передач снизу. | Подводящие упражнения с набивными мячами;  имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу. |
| 27.  (5 – 6) |  |  | Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи. | Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; |
| 28.  (7 – 8) |  |  | Обучения технике верхних передач. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;  специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |
| 29.  (9– 10) |  |  | Обучения технике верхних передач. Обучение приема мяча. | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад. Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;  специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |
| 30.  (11– 12) |  |  | Соревнование по волейболу. | Соблюдать правила игры. |
| 31.  (13– 14) |  |  | Обучение технике приема подач. | Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |
| 32.  (15– 16) |  |  | Обучение технике приема подач. | Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |
| 33.  (17– 18) |  |  | Обучение технике приема подач. | Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |
|  |
| 34.  (19– 20) |  |  | Обучение командным действиям в нападении. | Учебная игра с заданием. |
| 35.  (21– 22) |  |  | Сдача нормативов по физической и технической подготовке. | Верхняя передача, подача, прием, метание мяча, прыжок в длину с места… |
| 36.  (23– 24) |  |  | Сдача нормативов по физической и технической подготовке. | Верхняя передача, подача, прием, метание мяча, прыжок в длину с места… |
| Итого: 72 ч. |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование.**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **пп/п** | **Раздел**  **Тема занятий** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
|  | **1 Основы знаний** | **3** |  |  |  |  |
| 11 | Комплектование группы (только 2 год)  Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ | |
| 3 | Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 5 | Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **3** |  |  |  |
| 7 | 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.) |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9 | 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. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9 | 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 |
| 1 | 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 |
| 1 | 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 |
| 1 | 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 |
| 1 | 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 |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 2 | 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 |
| 2 | 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** |  |  |  |
| 2 | Приём подачи.  Подающие поочерёдно 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 кругу. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 2 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | 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 |
| 4 | 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 |
|  | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | 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** |  |  |  |
| 5 | 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 – тренировочная игра |  | 2 |  |  | 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 |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | 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 – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | 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 блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | 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 |
| 6 | 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 – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 6 | 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 |
| 6 | 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 |
| 6 | 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 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 6 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** | **1** | **4** |  |  |  |
| 6 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 6 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 7 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 7 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 7 | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | **Всего** | **4** | **68** |  |  |  |
| **Примечание**: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование.**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Раздел**  **Тема занятий** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
|  | **1 Основы знаний** | **4** |  |  |  |  |
| 11. | 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 ТБ | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 22. | Основные правила соревнований | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 33. | Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 44. | 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** |  |  |  |
| 55. | 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. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66. | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7 7-8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9 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 |
| 113-14 | 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 |
| 115-16 | 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 |
| 117-18 | 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 |
| 119-20 | 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 |
| 221-22 | 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 |
| 223-24 | 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 |
| 225-26 | 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** |  |  |  |
| 227-28 | Приём подачи.  Подающие поочерёдно 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 кругу. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 229-30 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 331-32 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 333-34 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 335-36 | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 337-38 | 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 игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 339-40 | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 441-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 443-44 | 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 |
| 445-46 | 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 |
| 447-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 449-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 551-52 | 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** |  |  |  |
| 553 | 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 – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 554 | 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 |
| 555 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 556 | 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, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 557 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 558 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 559 | 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 – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 660 | 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 блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 661 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).  Учебно-тренировочная игра |  | 1 |  |  |  |
| 662 | 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 |
| 663 | 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 – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 664 | 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 |
| 665 | 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 |
| 666 | 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 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 667 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **5** |  |  |  |
| 668 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 669 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 770 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 771 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 772 | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | Всего | 4 | 68 |  |  |  |
| Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий | | | | | | |

**5 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Формы занятий, планируемых по каждому разделу 1,2,3 года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа Рассказ  Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | 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 упражнений) | 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 упражнений) | 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 упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 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 упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и 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 упражнений) | 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 упражнений) | 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 упражнений) | Тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |

**6 Форма подведения итогов.**

В конце каждой тренировке подводятся итоги:

-Анализ тренировочных упражнений;

-Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

* школьный турнир по волейболу;
* межшкольные районные соревнования;
* различные соревнования.
* сдача контрольных нормативов



**7 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 М.В. Москва.2005г.

1. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско­юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.