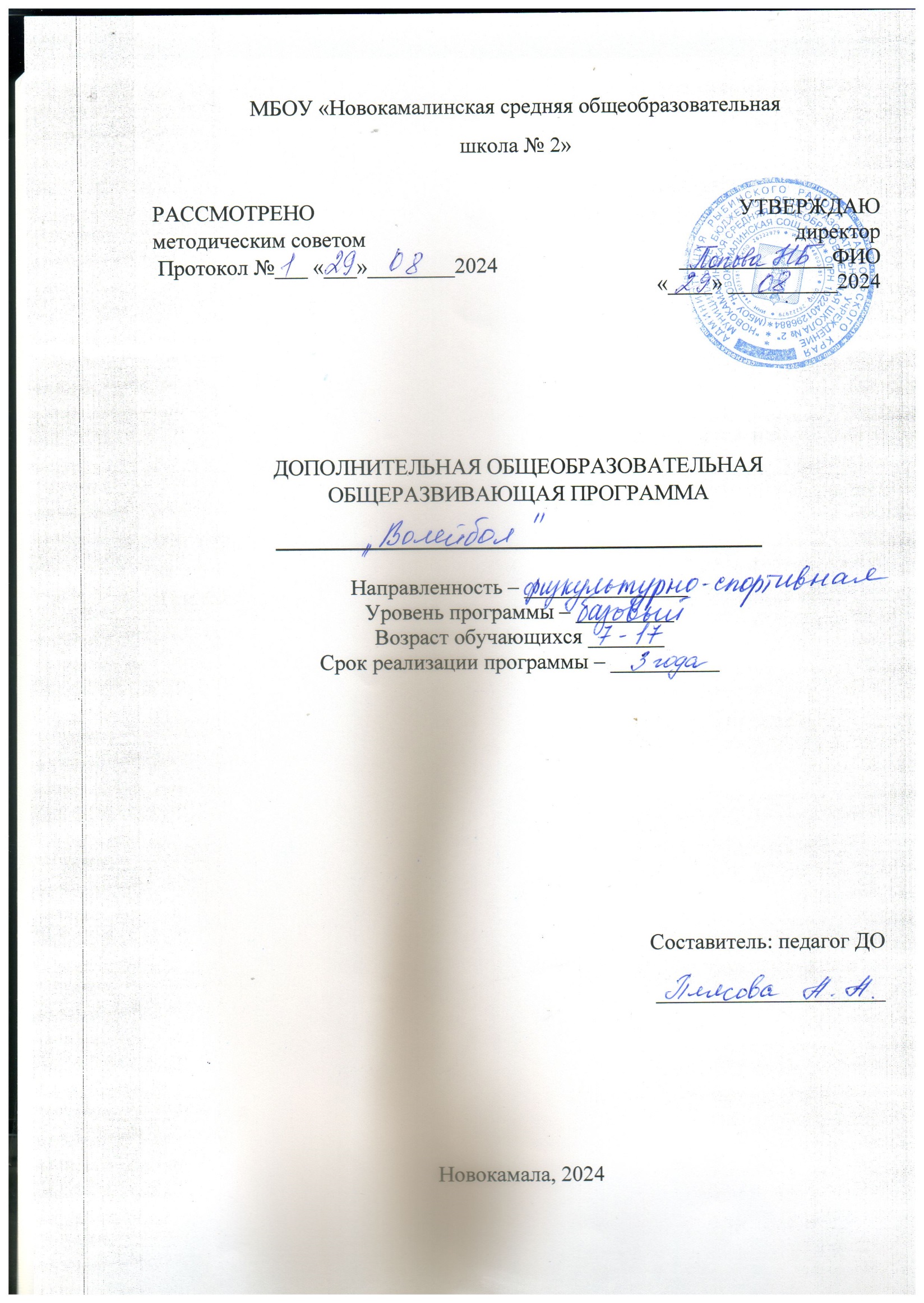
|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа волейбол направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей,

утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4

сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям «Волейболом», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки:

теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

* дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
* техника безопасности на занятиях баскетболом.

Основные задачи практической подготовки:

* содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой волейбола, развитию физических качеств.

Программа "Волейбол" позволяет не только добиться системности

в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

* 1. **Направленность**

Направленность программы - физкультурно - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

* 1. **Актуальность**

Актуальность программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы, ловкости, координации, выносливости.

Доступность игры волейбол делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к волейболу предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу, учебно-тренировочная группа для возраста обучающихся 7 - 17 лет.

1. **Цели и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3.  *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Кроме общих задач в каждой группе решаются специфические задачи.

*В группе первого года обучения:*

* привитие устойчивого интереса к занятиям;
* укрепление здоровья;
* всестороннее физическое развитие;
* овладение основами техники способов перемещения по площадке, передача мяча и т.д..

*В группе второго года обучения:*

* укрепление здоровья;
* всесторонне физическое развитие;
* развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
* совершенствование техники передвижения;
* овладение основами тактики игры волейбол.

*В группе третьего года обучения:*

* повышение уровня всесторонней физической подготовки;
* дальнейшее совершенствование игры в волейбол;
* воспитание морально – волевых качеств;
* развитие специальных качеств баскетболиста и привитие судейских навыков.

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 7 - 17 лет.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения*

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревновани

1. **Характеристика программы**

**Тип программы** *дополнительного образования.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Назначение программы:**

* для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
* программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
* программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования

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

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

**Форма обучения*:****очная.*

**Режим занятий*:****2 часа в неделю*

Образовательная программа “Волейбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ВОЛЕЙБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством игры волейбол достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы*волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1. **Ожидаемые результаты:**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по волейболу можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

1. **Планируемые результаты программы «Волейбол»** **включают**:

**Личностные результаты**:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**:

* характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий в баскетболе, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

* планирование занятий баскетболом в режиме дня;
* изложение фактов истории развития баскетбола, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека;
* представление баскетбола как средства укрепления здоровья, физического развития человека;
* организация и проведение со сверстниками соревнований по баскетболу, осуществление объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* характеристика нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* в доступной форме объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок, эффективное их исправление;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков технического исполнения;
* выполнение комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 | 2 | 07.09.2024 г. | 24.05.2024 г. | 36 | 36 | 72 | 13.30-15.00 | сентябрь  май |
| 3 | 3 | 07.09.2024 г. | 24.05.2024 г. | 36 | 36 | 72 | 15.10-16.40 | сентябрь  май |

**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.

Форма аттестации и оценочные материалы:

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

**Контрольные испытания и соревнования**

Участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Проведения аттестации сентябрь, май.



**7 Список литературы:**

1.Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

2.Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.

3. К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.

4.Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.

Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курысь, Москва, ФиС, 2004.

5.Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.

6.Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

7.Упражнения в парах, Глейберман А.Н. Москва, ФиС, 2007.

8.Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.

**Интернет-ресурсы**