

**СОДЕРЖАНИЕ**

**стр**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка | 3 |
| 2 Учебно-тематический план первого и второго года обучения | 7 |
| 3 Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения. | 9 |
| 4 Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения | 10 |
| 5 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 28 |
| 6 Формы подведения итогов | 29 |
| 7 Список литературы | 30 |

**1 Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)

- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

Основные характеристики программы:

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

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, 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.

**Адресат программы:** – от 14 до 17 лет.

**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.

**Условия реализации программы:**

* условия набора и формирования групп;
* возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
* необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
* особенности организации образовательного процесса.

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

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

**Форма организации деятельности учащихся:**

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

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

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

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

Наглядные 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.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

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

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

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

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

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

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

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

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

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

**2 Учебно-тематический план первого и второго года обучения**

**Учебно-тематический план**

**1 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 | 4 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 72 | 4 | 68 |  |

**Учебно-тематический план**

**2 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 |  |

**Календарно – учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 1 сентября | 21 мая | 34 | 68 | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год | 1 сентября | 21 мая | 34 | 68 | 2 раза в неделю по 1 часу |

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

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

**3 Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.**

**Программный материал**

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

**4 Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения**

**Календарно-тематическое планирование.**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Раздел**  **Тема занятий** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
|  | **1 Основы знаний** | **3** |  |  |  |  |
| 1 | Комплектование группы (только 1 год)  Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 2 | Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **3** |  |  |  |
| 4 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 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** |  |  |  |
| 7-8 | 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 |
| 9-10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11-12 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13-14 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15-16 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17-18 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19-20 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 21-22 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 23-24 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25-26 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач**. |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.  Подающие 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 |
| 29-30 | 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 |
| 31-32 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;  Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.  Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | Приём подачи  Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43-44 | 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 |
| 45-46 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51-52 | 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** |  |  |  |
| 53-54 | Атакующие удары.  Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.  Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55-56 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59-60 | Упражнения на развитие прыгучести.  Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.  Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | 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 |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** | **1** | **4** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 |  |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 72 | 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.**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Раздел**  **Тема занятий** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
|  | **1 Основы знаний** | **4** |  |  |  |  |
| 1 | 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 |
| 2 | Основные правила соревнований | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 4 | Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **2** |  |  |  |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 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** |  |  |  |
| 7-8 | 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 |
| 9-10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11-12 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13-14 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15-16 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17-18 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19-20 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 21-22 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 23-24 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25-26 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.** |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.  Подающие 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 |
| 29-30 | 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 |
| 31-32 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;  Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.  Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | Приём подачи  Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43-44 | 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 |
| 45-46 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51-52 | 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** |  |  |  |
| 53 | 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 |
| 54 | 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 |
| 55 | 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 |
| 56 | 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 |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59 | 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 |
| 60 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.  Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).  Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  |  |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** |  | **5** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  | 1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 72 | 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 первого и второго 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.