

**МБОУ «Урусинская средняя общеобразовательная школа №3»
Ютазинского муниципального района Республики Татарстан**

**Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 2 от 29 августа 2022 г.**

**Утверждаю
Директор
МБОУ «Урусинская СОШ №3»
_____ Л.М.Тагирова
Приказ № 224 от «31» августа 2022г.**

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Волейбол»
(Школьный спортивный клуб
«Ирбис»)
Уровень: стартовый
Возраст детей: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год**



**Руководитель кружка
Гариев Газинур Гамбарович**

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 9 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 проводиться 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 5 часов 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 обучающихся: 12-15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 2 часа в неделю, 64 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

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | - | 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. | 20 | - | 20 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 10 | - | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 4 | - | 4 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 4 | 1 | 3 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| | ИТОГО: | 64 | 3 | 61 | |

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 | 31 мая | 32 | 64 | 2 часа в неделю |

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

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. Техничко-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

| № п/п | Раздел Тема занятий | Кол-во часов | | Дата | | Форма контроля |
|----------|---|--------------|----------|----------|----------|--|
| | | теория | практика | по плану | по факту | |
| | 1 Основы знаний | 2 | | | | |
| 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. Жестикауляция судей. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | | | | Беседа, рассказ |
| | 2 Освоение техники передвижений | | 4 | | | |
| 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; | | 2 | | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | | |
|-------|---|--|----|-------------|--|--|
| | сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | | | | | |
| 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 | 14.09-21.09 | | 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 | 23.09-1.10 | | 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 | 5.10-12.10 | | 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 | 14.10-21.10 | | 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 | 26.10-29.10 | | 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 | 2.11-9-11 | | 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 | 11.11-18.11 | | 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, | | 2 | 19.11-26.11 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | | |
|-------|---|--|-----------|-------------|--|--|
| | боком (правым, левым), спиной вперед; 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 | 30.11-7.12 | | 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 | 9.12-21.12 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| | 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач. | | 20 | | | |
| 27-28 | Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра | | 1 | 23.12-28.12 | | 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 | | 1 | 30.12-4.01 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|-------------|--|--|
| 31-32 | <p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;</p> <p>Учебная игра</p> | | 2 | 6.01-11.01 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | <p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p> | | 2 | 13.01-18.01 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | <p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра</p> | | 2 | 20.01-25.01 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | <p>Приём подачи</p> <p>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</p> | | 2 | 27.01-1.02 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | <p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра</p> | | 2 | 3.02-8.02 | | 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 | 10.02-15.02 | | 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 | 17.02-22.02 | | 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 | | 1 | 24.02-1.03 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра | | 1 | 3.03-8.03 | | 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 | | 1 | 10.03-15.03 | | 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 | | 1 | 17.03-22.03 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| | 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | | 10 | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|------------|--|--|
| 53-54 | <p>Атакующие удары.</p> <p>Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p> | | 1 | 24.03 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55-56 | <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p> | | 1 | 25.03 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p> | | 1 | 25.03 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | <p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p> | | 1 | 29.03-1.04 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59-60 | <p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>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</p> | | 1 | 5.04-8.04 | | 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 | 12.04-15.04 | | 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 | | 2 | 19.04-21.04 | | 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 | | 2 | 22.04-28.04 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| | 6 Овладение тактикой игры в нападении. | | 4 | | | |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра | | 1 | 29.04-.5.05 | | 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 | 6.05-12.05 | | 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. | | 2 | 13.05-19.05. | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| | 7 Овладение тактикой игры в защите | | 2 | | | |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра | | 2 | 20.05 | | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| | 8 Овладение организаторскими способностями | 1 | | | | |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 | | 24.05 | | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. | | 1 | 26.05 | | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. | | 1 | 26.05 | | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. | | 1 | 27.05 | | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| | Всего | 4 | | | | |
| 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 тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

7 Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.