

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»
(МБОУ «СШ № 3»)

ПРИНЯТО:
на Методическом совете
протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 3»
_____ О.Н. Петренко

Приказ № 01-05-159
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года
Автор составитель: Педагог ДО
Гибадуллина Азима Рашидовна
Педагог – организатор ОБЗР

Норильск, 2024 год

Оглавление

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	11
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	31
6. Формы подведения итогов	33
7. Список литературы	33

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2020 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 12 декабря 2010 г. № 189(ред.от22.05.2019).

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 обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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. Обучающиеся, 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 11 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 обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших обучающихся для ДЮСШ.

Форма организации деятельности обучающихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так,

чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. 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 4 часа в неделю, 136 часов 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 обучающегося.

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

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	35	-	35 ,	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	46	-	46	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	31	-	31	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	9	-	9	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторски ми способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	140	4	136	

**Учебно-тематический план
2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	35	-	35	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	46	-	46	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	31	-	31	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	-	5	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	139	3	136	

**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. 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 –	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

	<p>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.</p>	
7 Овладение тактикой игры в защите	<p>Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».</p>	
8 Овладение организаторскими способностями	<p>Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ</p>	

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
		теори я	практи ка	по план у	по факт у	
	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			
1	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
2	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;		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.					
3	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		35			
4-5-6	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7-8-9	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10-11-12	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

13-14-15-16-17-18	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		6			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20-21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22-23-24-25-25	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-28-29	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30-31	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,		3			Показ. Тренировочные

32	ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34-35	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36-37-38	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		46			
39-40-41	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42-43-	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.		3			Показ. Тренировочные

44	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					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46-47	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48-49-50	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52-53	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54-55-56	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	игра					
57	Приём подачи		3			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Верхняя прямая подача					
59	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра					
60	Верхняя прямая подача.		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Прием мяча с подачи.					
62	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу					
63	двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра					
64						
65	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66						
67						
68	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		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69						
70						
71						
72						
73	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
74						
75						
76						
77	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
78						
79						
80						
81	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
82						
83						

84	тренировочная игра					Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		31			
85	Атакующие удары.		5			Показ.
86	Прямой нападающий удар;					Тренировочные упражнения.
87	ритм разбега в три шага;					Работа в группах.
88	ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар					Учебная игра
89	через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра					
90	Прямой нападающий удар.		5			Показ.
91	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с					Тренировочные упражнения.
92	поддачи в зону 3. Вторая					Работа в группах.
93	передача из зоны 3 в зоны					Учебная игра
94	2, 4. Учебно – тренировочная игра					
95	Нападающий удар с поворотом туловища		5			Показ.
96	Индивидуальное					Тренировочные упражнения.
97	блокирование. Учебно –					Работа в группах.
98	тренировочная игра					Учебная игра
99						
100	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).		5			Показ.
101	Групповое блокирование.					Тренировочные упражнения.
102	Учебно – тренировочная					Работа в группах.
103	игра					Учебная игра
104						
105	Упражнения на развитие прыгучести.		3			Показ.
106	Прыжковые упражнения с					Тренировочные упражнения.
107	отягощениями и без них.					Работа в группах.
	Прыжки с места, с разбега,					Учебная игра

	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					
108 109	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		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
110 111 112	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
113 114 115	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		9			

116	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117						
118						
119						
120						
121	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
122						
123	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
124						
	7 Овладение тактикой игры в защите		8			
125	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		8			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
126						
127						
128						
129						
130						
131						
132						
	8 Овладение организаторскими способностями	1	4			
133	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры Соревнования

**Календарно-тематическое планирование.
2 года обучения**

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теори я	практи ка	по план у	по факт у	
	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			
1	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
2	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	перемещений, способов перемещений.					
3	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		35			
4-5-6	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7-8-9	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10-11-12	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

13- 14- 15 16 17 18	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		6			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19 20 21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22- 23- 24 25 25	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27- 28- 29	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30 31	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,		3			Показ. Тренировочные

32	выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34-35	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36 37 38	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		46			
39 40 41	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		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

42- 43- 44	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>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.</p> <p>Учебная игра</p>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
45- 46- 47	<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>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
48- 49 50	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
51 52 53	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте.</p> <p>Передача мяча над собой.</p> <p>Прием мяча двумя снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра</p>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
54	Приём подачи		3			Показ.

55 56	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					Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57 58 59	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60 61 62 63 64	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65 66 67	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		3			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
68 69 70 71 72	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		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73 74 75 76	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77 78 79	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

80						Учебная игра
81	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.
82						Тренировочные упражнения.
83						Работа в группах.
84						Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		31			
85	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		5			Показ.
86						Тренировочные упражнения.
87						Работа в группах.
88						Учебная игра
89						
90	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		5			Показ.
91						Тренировочные упражнения.
92						Работа в группах.
93						Учебная игра
94						
95	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		5			Показ.
96						Тренировочные упражнения.
97						Работа в группах.
98						Учебная игра
99						
100	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		5			Показ.
101						Тренировочные упражнения.
102						Работа в группах.
103						Учебная игра

104						
105 106 107	<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.</p> <p>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>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
108 109	<p>Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>		2			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
110 111 112	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.</p> <p>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
113 114	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием</p>		3			<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p>

115	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					Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		9			
116 117 118 119 120	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		5			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121 122	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
123 124	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		8			
125 126 127 128 129 130 131	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		8			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

132						
	8 Овладение организаторскими способностями	1	4			
133	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры Соревнования
134	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
135	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
136	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
137	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	4	136			

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

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)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
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	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			(воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
--	--	--	---	--

Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

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

Список литературы :

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

