

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 ИМ. В.В.
ЖЕНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБОУ «РСШ№10
им. В.В. Женченко»
И.А. Шаповалова
Приказ № 61-Д от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно- спортивной направленности.

Базовый уровень.

Возраст обучающихся 13-17 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Автор –составитель:

Ушкалова Анастасия Павловна

педагог дополнительного образования

пгт.Нижняя пойма

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность программы «Волейбол»

Программа дополнительного образования составлена для работы с обучающимися 13-17 лет.

Направление программы: физкультурно- спортивное. Общеразвивающая программа дополнительного образования «Волейбол» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Новизна и актуальность программы «Волейбол».

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для проведения спортивной секции в МБОУ «Решотинская средняя школа №10 им. В.В. Женченко» на 3 (три) года 2023-2026 учебные года.

(с сентября 2023г. по май 2026г.)

Наполняемость групп

В группе на занятиях присутствуют до 20 человек. Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Решотинская средняя школа №10 им. В.В. Женченко».

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа предназначена на 3 года обучения, из расчета 144 часа в год, всего 432 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

- в неделю проводится два занятия по 2 часа;
- продолжительность занятий – 40мин (перерыв 10 мин);

общее количество часов при изучении спортивной секции «Волейбол» в год 144 часа.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Волейбол»

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Содержание программы.

Методы, формы и виды обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. 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 обучающихся 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. 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:

1. в целом;
2. 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 обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основные виды деятельности: Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.

Техническая подготовка .

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Основные виды деятельности.

Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

-Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

- Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

- Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

- Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Основные виды деятельности: Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях . Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Основные виды деятельности: Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Учебный план занятий.

Первый год обучения.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	18	2	16
3	Специальная физическая подготовка.	18	2	16
4	Техническая подготовка.	36	2	34
5	Тактическая подготовка	16	2	14
6	Интегральная подготовка	10	2	8
7	Учебные игры. Соревнования.	40	4	36
8	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого:	144	18	126

Краткое содержание изучаемого материала.

1-й год обучения.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать

в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Второй год обучения

Цель – овладеть приёмами игры «Волейбол» и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры ;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в « Волейбол».

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

**Учебно-тематический план
Второй год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	22	2	20
3	Специальная физическая подготовка.	18	2	16
4	Техническая подготовка.	34	3	31
5	Тактическая подготовка	14	2	12
6	Интегральная подготовка	10	2	8
7	Учебные игры. Соревнования.	40	4	36
8	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого:	144	19	125

**Краткое содержание изучаемого материала.
2-й год обучения.**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Третий год обучения

Цель – овладеть приёмами игры «Волейбол» и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры ;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в « Волейбол».

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

Учебно-тематический план Третий год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	22	2	20
3	Специальная физическая подготовка.	18	2	16
4	Техническая подготовка.	34	3	31
5	Тактическая подготовка	14	2	12
6	Интегральная подготовка	10	2	8
7	Учебные игры. Соревнования.	40	4	36
8	Итоговое занятие	4	2	2
	Итого:	144	19	125

Краткое содержание изучаемого материала.

3-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения программы по физкультурно - спортивному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила

игры в волейбол и показать элементы техники выполнения упражнений;

-выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;

-анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме двусторонней игры в волейбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры в волейбол, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 5шт.
8. мячи волейбольные – 10 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Волейбол» реализуется Григорьевым Александром Викторовичем, педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в кружковом объединении 5 лет.

Учитель ОБЖ, НВП.

Стаж работы: 5 лет.

Образование: средне- профессиональное.

Категория: первая.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Методическое обеспечение программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Тактические подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;	Определить качество освоения умений и навыков по волейболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений;	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных	Определить уровень физической подготовленности.

		технических навыков.	
--	--	-------------------------	--

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечания
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
3	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
4	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2		
6	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2		
7	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
10	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	2		
11	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2		
12	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2		
13	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
14	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2		
15	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2		
16	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2		
17	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2		
18	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра	2		
19	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра	2		
20	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2		
21	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2		
22	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2		

23	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2		
24	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2		
25	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2		
26	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2		
27	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2		
28	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2		
29	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2		
30	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2		
31	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2		
32	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2		
33	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2		
34	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2		
35	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2		
36	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2		
37	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2		
38	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2		
39	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2		
40	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2		
41	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2		

42	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2		
43	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2		
44	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2		
45	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2		
46	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2		
47	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2		
48	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
49	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
50	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
51	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
52	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2		
53	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2		
54	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2		
55	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2		
56	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2		
57	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2		
58	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
59	Взаимодействие игроков задней и	2		

	передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.			
60	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
61	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
62	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
63	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
64	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
65	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
66	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
67	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2		
68	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
69	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
70	Система игры в защите. Соревнования	2		
71	Система игры в защите. Соревнования	2		
72	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	2		
2 год обучения.				
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2		
3	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2		
4	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2		
5	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
6	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
7	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
8	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме	2		

	подачи. Учебная игра.			
9	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
10	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
11	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
12	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
13	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
14	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
15	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
16	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
17	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
18	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
19	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
20	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
21	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
22	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
23	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
24	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
25	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
26	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2,	2		

	выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.			
27	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
28	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
29	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
30	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
32	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
33	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
34	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
35	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
36	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
37	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
38	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
39	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
40	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
41	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
42	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		

43	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
44	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
45	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
46	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
47	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
48	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
49	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
50	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
51	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
52	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
53	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
54	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
55	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
56	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
57	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
58	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
59	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		

60	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
61	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
62	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра	2		
63	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра	2		
64	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
65	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
66	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
67	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
68	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
69	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
70	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
71	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
72	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	2		
3 год обучения				
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
3	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
4	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
5	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
6	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
7	Нападающие действия игроков передней	2		

	линии при второй передачи. Учебная игра.			
8	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
9	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
10	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
11	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
12	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
13	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
14	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
15	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
16	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
17	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
18	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
19	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
20	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
21	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
22	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
23	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
24	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
25	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		

26	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
27	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
28	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
29	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
30	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
31	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
32	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
33	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
34	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
35	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
36	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
37	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
38	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
39	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
40	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
41	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
42	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме	2		

	подачи. Учебная игра.			
43	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
44	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
45	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
46	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
47	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
48	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
49	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2		
50	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
51	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
52	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
53	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
54	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
55	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
56	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
57	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
58	Индивидуальные тактические действия:	2		

	выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.			
59	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
60	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
61	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2		
62	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
63	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
64	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
65	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2		
66	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
67	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2		
68	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
69	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2		
70	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи 2из зоны 3. Учебная игра.	2		
71	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2		
72	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	2		

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогу

1. Нормативно-правовая литература

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
5. Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 2019 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 2017
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 2019 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 2021 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2018 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2019 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2020
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 2019.

3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. «Факты. События. Достижения. Красноярский край. ООО Издательство «Поликор». 2019г.