Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №96 им. В.П. Астафьева»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназии

№96 им. В.П. Астафьева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бреус Е.В.

Приказ № 171/ ПД

от « 31 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол» (базовый уровень)

на 2024/2025 учебный год

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

педагог дополнительного образования

А.В. Пахомов

 г. Железногорск

2024г.**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка по волейболу разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: «Просвещение», 2011г.; «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Программа по «Волейболу» способствует лучшему усвоению школьной программы по физической культуре в части «Спортивные игры», включающей волейбол. Данная программа рассчитана на 136 часов, по 4 часа в неделю с 2-х часовой продолжительностью занятия. Программа составлена для учащихся 8-9 классов (13-16 лет). Количество обучающихся в группе - 15 человек. Программа рассчитана на 1учебный год.

Данная программа по волейболу имеет оздоровительную **направленность** и направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают базовые знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре, что может говорить о том, что дети освоят **базовый уровень** программы.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что учащимся позволит идти в ногу со временем и повысить свой уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы также предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «волейбол» в образовательной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа также актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

**Педагогическая целесообразность**

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

*Оздоровительные:*

1. Укрепление физического и психологического здоровья;
2. Улучшение физического развития;
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям;
4. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

*Образовательные:*

1. Совершенствовать координацию тела;
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п);
3. Формирование двигательных умений и навыков;
4. Усвоение знаний о физическом воспитании;
5. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

*Воспитательные:*

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима;
2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов;
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность).

**Особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по этой программе позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

**Программа рассчитана** на возраст: 14-16лет.

**Сроки реализации программы**

Программа кружка «Волейбол» рассчитана на 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа и включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приёмы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальный этап, 2- учебно-тренировочный этап.

Форма реализации программы – очная.

**Режим занятий**

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «Гимназии №96». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа.

**Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

* групповые, теоретические и практические занятия;
* соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные и др.)
* подвижные игры;
* эстафеты;
* квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

*Учащиеся должны знать:*

* историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
* значение здорового образа жизни;
* правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
* правила игры;
* терминологию игры и жесты судьи;
* технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
* методику регулирования психического состояния.

*Уметь:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной

деятельности и организации собственного досуга;

* - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
* - соблюдать правила игры;
* регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
* достигать оптимального боевого состояния;
* организовывать и судить соревнования;
* осуществлять соревновательную деятельность.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
* сдача контрольных нормативов по ОФП;
* результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

**Формы и способы проверки результативности**

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 и сдают зачет. Аттестация учащихся по каждой теме в данной программе не предполагается.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м 6х5м* 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). 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. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание: | Количество часов |
| всего | Теория | Практика |
| 1 | Теория | 2 | 2 |  |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 84 | 20 | 64 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 40 | 10 | 30 |
| 4 | ОФП | на каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 10 |  | 10 |
|  | Итого: | **136**  | **32** | **104** |

*Календарно - тематическое планирование*

| **№** | **Тема занятия** | **Элементы****содержания** | **Дата проведения** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | История развития волейбола.Правила игры иметодика судейства. | Становление волейбола как вида спорта.Последовательность и этапы обучения.волейболистов. Общие основы волейбола. Техника безопасности. |  |
| 2-3 | Техника приема ипередача мяча.Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 4 | Стойка игрока.Перемещение в стойке | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 5 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 7 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 8-9 | Приём мяча двумяруками снизу | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры. |  |
| 10 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 11 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 13 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 15-16 | Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 17-18 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 19 | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 20 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 21 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 22 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 23 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 24 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 25 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 26-27 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 28-31 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 32-33 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 34-35 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 36 | Игра «Мяч через сетку» по основнымправилам | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 37 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 38-39 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 40 | Повторный инструктажпо технике безопасности | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 41-42 | Двусторонняя игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 43-44 | Техника приема ипередача мяча.Игра «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 45-46 | Техника приема ипередача мяча.Игра «пионербол» | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 47 | Стойка игрока.Перемещение в стойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 48 | Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 49 | Стойка игрока.Перемещение в стойке | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 50-51 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 52 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 53 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 54 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 55 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 56 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 57 | Приём мяча двумяруками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 58-59 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 60 | Приём мяча двумяруками снизу | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 61-62 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 63-64 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 65 | Верхняя передача мяча в парах, тройках | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 66 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 67 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 68 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 69 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 70-71 | Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 72 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 73-74 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 75-76 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 77 | Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 78 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 79 | Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 80 | Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 81 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 82-83 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 84 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 85-86 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 87-88 | Позиционное нападение. Учебная игра | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 89 | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 90 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 91 | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 92 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 93-94 | Соревнование в группах | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 95 | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 96-97 | Игра в волейбол с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 98-100 | Комбинации из передвижений иостановок игрока. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 101 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 102 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 103 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 104 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 105 | Верхняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 106 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 107 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 108 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 109 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 110 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 111 | Нижняя подача мяча | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 112 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 113-114 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 115 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 116 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 117 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 118 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 119 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 120 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 121 | Игра в волейбол с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 122 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 123 | Игра в волейбол с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 124 | Верхняя подача, нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 125 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 126 | Нападающий удар,нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 127 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихсяк судейству | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 128 | Нападающий удар,нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 129 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 130 | Нападающий удар,нижний прием | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 131 | Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 132 | Прямой нападающийудар. Учебная игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 133 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 134 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |
| 135-136 | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. |  |

**Содержание программы**

Материал программы изучается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

*Краткое описание содержания программного материала*

**Теория (2 часа**)

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка (84 часа)**

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

*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.

*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.

*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).

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

**Тактическая подготовка** **(40 часов)**

*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.

**Общефизическая 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 – поднимание 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 (10 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий, также проводятся 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 применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

**Наглядные методы**: применяю в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы**:

1. Метод упражнений;
2. Игровой;
3. Соревновательный;
4. Круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* В целом;
* По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Методическое обеспечение |
|  |  | Форма занятия | Методы/Приемы | ТСО наглядность | Форма контроля |
|  |  |  |  |  | текущий | итоговый |
| 1 | Вводное занятие | Коллективная | Словесные (беседа, инструктаж, игра) | Инструкция по технике безопасности | Опрос | - |
| 2 | Теория | Коллективная | Словесные (беседа, игра) | Плакаты | Анализ в ходе беседы | - |
| 3 | Правила игры и соревнования | Коллективная | Рассказ | Плакаты | Опрос | Собеседование |
| 4 | Оборудование и инвентарь | Коллективная | Беседа | Наглядный материал | - | Обсуждение |
| 5 | Техника безопасности | Коллективная | Беседа | - | - | - |
| 6 | ОФП | Коллективная | Рассказ, показ | Наглядный материал | Контроль | - |
| 7 | Техническая подготовка | Групповая | Рассказ, показ, демонстрация | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |
| 8 | Тактическая подготовка | Групповая | Рассказ | Наглядный материал | Контроль | Обсуждение |

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе есть спортивный зал, а также следующее оборудование и инвентарь:

* Сетка волейбольная- 2шт.
* Стойки волейбольные-
* Гимнастическая стенка- 1 шт.
* Гимнастические скамейки-10шт.
* Скакалки- 5 шт.
* Мячи набивные (масса 1кг) - 3шт.
* Мячи волейбольные – 2 шт.
* Рулетка – 1шт.

В реализации данной программы задействован только один педагог дополнительного образования: Пахомов А.В.**Список литературы**

Основная литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований);
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов -М.,»Просвещение»,2011
5. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2008.

Дополнительная литература:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962;
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974;
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981;
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб, программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск. ОмГТУ, 1994;
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод, пособие –Нижневартовск, 2001;
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975;
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.