

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР
_____ 3. Р. Абазова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 27
_____ С.В.Шайдурова

Приказ № _____ - 15/179/2
от 06.04.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Волейбол»

Возраст обучающихся - 11-16 лет
Срок реализации программы - 1 год
Численность обучающихся в группе – 20 человек
Количество часов в год – 38 часов

Педагог, реализующий программу:
Рихельгоф Михаил Михайлович

г. Сургут
2022-2023 год

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ №27

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Рихельгоф Михаил Михайлович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ № ш 27-13-179/2 от 06.04.2022г.
Информация о наличии рецензии	Внутренняя рецензия
Цель	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
Задачи	-обучающие: = формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни; = обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их; = организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др. -развивающие: = развитие физических качеств с учетом специфики волейбола;

	<p>= привитие навыков самоорганизации, волевых качеств;</p> <p>= развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений;</p> <p>-воспитательные:</p> <p>= привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;</p> <p>= воспитание базовых компетентностей;</p> <p>= воспитание дисциплинированности, ответственности;</p> <p>= формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	1 ч. в неделю, 38 ч. в год.
Возраст обучающихся	11-17 лет
Формы занятий	теоретические и практические
Методическое обеспечение	<p>Примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.</p> <p>В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.</p> <p>Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.</p> <p>Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988</p> <p>«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 27. Все необходимое оборудование имеется.

Пояснительная записка

1. Нормативные документы на основании которых разработана программ.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ №273, письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры до 2020 года (Приложение к распоряжению Правительства ХМАО- Югры от 19.02.2010 № 91-рп).

При составлении программы использовались также нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность общеобразовательных школ, примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова; труды доктора биологических наук В.А.Вишневого, книга В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в школе. (М.: «Вако», 2004,296 с.- (Педагогика. Психология. Управление) и др.

Цель образовательной программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей образовательной программой поставлены **следующие задачи**:

-обучающие:

- = формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни;
- = обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их;
- = организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др.

-развивающие:

- = развитие физических качеств с учетом специфики волейбола;
- = привитие навыков самоорганизации, волевых качеств;
- = развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений;

-воспитательные:

- = привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- = воспитание базовых компетентностей;
- = воспитание дисциплинированности, ответственности;
- = формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов образовательной программой составлены следующие *задачи*:

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;
- укрепление здоровья и содействия гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;
- развитие физических качеств в общем плане с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол);
- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- учить воспитанников лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
- учить эффективно общаться; делать здоровый выбор и принимать ответственные решения и т.д.;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

2.Общая характеристика программы.

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

Диагностические процедуры направлены на выявление необходимого уровня:

- знаний в соответствии с направлением дополнительной общеразвивающей программы: ученик определяет зону своего незнания, частично при помощи педагога, имеет собственный познавательный интерес; ученик в новой ситуации пользуется подробной инструкцией и алгоритмами по применению методов познания в работе с информацией и необходимым оборудованием;
- компетенцией в соответствии с направлением дополнительной общеразвивающей программы: ученик на основе существующих алгоритмов планирует деятельность, предусмотренную программой, формулирует проблему, использует известные ему методы сбора и обработки информации, подбирает необходимое оборудование для достижения цели. Умеет наладить необходимые коммуникативные связи для продуктивного сотрудничества по решению определенной задачи;
- мотивации к усвоению программы того или иного направления дополнительного образования: ученик четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ученик ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.

Уровень освоения программы базовый.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала человека (воспитанника, занимающегося), его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья.

Отличительной чертой образовательной программы является то, что она основана на «педагогике оздоровления», основополагающие приоритеты которой:

- 1) *здоровый ребенок* – практически достижимая норма детского развития;
- 2) *оздоровление* – форма развития психофизиологических возможностей детей;
- 3) *индивидуально-дифференцированный подход* – средство оздоровительно-развивающей работы с занимающимися детьми.

Гипотеза образовательной программы: если научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только *лично, духовно*, но и *физически*, что очень актуально сегодня. Идея «В здоровом теле – здоровых дух» для спортивно-оздоровительных групп реализуется через принцип обучения: «Без духовного не может быть здорового».

Актуальность программы – в обеспечении воспитанникам возможности сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, в подготовке к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий, в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически*

целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса:

- 1) содержание тренировок развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема знаний воспитанника одни и те же темы расширяются и усложняются, а физические, начальные технические и тактические, поведенческие навыки и установки усиливаются и шлифуются;
- 2) универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся;
- 3) соблюдение требований индивидуального и дифференцированного подхода и поведенческие навыки глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Основная тенденция программы – обучающая, заключающая в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовки.

Для реализации воспитательной цели программы – формирование культуры здоровья – применяется превентивное, или профилактическое, обучение. Это-сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа Я ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Основные формы занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников, групповые (индивидуальные) учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, беседа, индивидуальная и дифференцированная работа, соревнования, подвижные игры, турниры, встречи, тестирование.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений.

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания.

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

3. Место программы.

Учебно-тренировочные занятия проходят 1 раз в неделю (понедельник), с недельной нагрузкой 1 час. Учебно-тренировочная база – МБОУ СОШ №27.

В реализации данной программы по волейболу участвуют дети в возрасте 11-17 лет.

В группе 20 воспитанников. Уровень физической подготовленности воспитанников – удовлетворительный. Все вновь зачислены.

Срок реализации образовательной программы 1 год 2022-2023 учебные года. Продолжительность образовательного процесса 1год.

Общее количество часов 38 часов.

4.Содержание учебного плана

Тема 1. Теория. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 2. Практика. Стойка, перемещения игроков. Передача в парах. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 3. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Тема 4. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 5. Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 6. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 7. Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 8. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 9. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Тема 10. Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 11. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тема 12. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тема 13. Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен-ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема 14. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема 15. Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Тема 16. Практика. Нападающий удар. Упражнения для 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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра-вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Тема 17. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Тема 18. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Тема 4. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Упражнения для развития качеств,

необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 19. Практика. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 20. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 21. Практика. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Тема 22. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Тема 23. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Тема 24. Практика. Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 25. Практика. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тема 26. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тема 27. Практика. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед,

назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема 28. Практика. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема 29. Практика. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Тема 30. Практика. Нападающий удар. Упражнения для 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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Тема 31-36. Практика. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тема 37-38. Практика. Прием контрольно-переводных нормативов. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

5. Планируемый результат программы.

- результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня должны быть ориентированы на самоопределение обучающихся, развития индивидуальных способностей обучающихся, получение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы учебно-тренировочного процесса.

Способ определения результативности учебно-тренировочного процесса – контроль-переводные испытания.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы – мониторинг.

6.Календарно-учебный график.

№ п/п	Месяц, число	Время проведения	Формы занятий	Количество часов	Темы занятий	Место проведения	Формы контроля
1			Беседа	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	Спортивный зал	Текущий
2			Спортивная тренировка	1	Стойка, перемещения игроков. Передача в парах.	Спортивный зал	Текущий
3			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
4			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
5			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
6			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
7			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий
8			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
9			Соревнования	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование
10			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Текущий
11			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
12			Учебная игра	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
13			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
14			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
15			Спортивная тренировка	1	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
16			Спортивная тренировка	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий
17			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий

18			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
19			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
20			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
21			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	Текущий
22			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
23			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
24			Спортивная тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Текущий
25			Спортивная тренировка	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
26			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
27			Спортивная тренировка	1	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Спортивный зал	Текущий
28			Спортивная тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Текущий
29			Спортивная тренировка	1	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
30			Спортивная тренировка	1	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий
31			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
32			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
33			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
34			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
35			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий

36			Спортивная тренировка	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий
37			Спортивная тренировка	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование
38			Спортивная тренировка	1	Прием контрольно-переводных нормативов.	Спортивный зал	Тестирование

7. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 10 пролетов
4. Гимнастические скамейки - 6 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки -15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 штук
9. Мячи волейбольные - 11 шт.
10. Рулетка -1 шт.
11. Компьютерная техника -1 шт.

Методическое обеспечение программы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2010г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2009 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

8. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	1	1		Теоретическая подготовка
2	Техническая подготовка. Стойка, перемещения игроков. Передача в парах.	3		3	Техническая подготовка
3	Техническая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
4	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		2	Техническая подготовка
5	Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
6	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		2	Техническая подготовка
7	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести.	2		2	Общая физическая подготовка
8	Техническая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Техническая подготовка
9	Прием контрольно-переводных нормативов.	3		3	Прием контрольно-переводных нормативов.
10	Техническая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.	3		3	Техническая подготовка
11	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3		3	Техническая подготовка
12	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3		3	Интегральная подготовка
13	Специальная физическая подготовка.	3		3	Специальная физическая подготовка

	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.				
14	Тактическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2		2	Тактическая подготовка
15	Тактическая подготовка . Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2		2	Тактическая подготовка
16	Техническая подготовка. Нападающий удар.	3		3	Техническая подготовка
	Всего	38	1	37	