Подписано цифровой подписью:
Директор МБОУ ООШ с. Калинино
Чумилина Нина Анатольевна
Дата: 2023.12.19 15:27:38 +09'00'

Департамент образования администрации Забайкальского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа с. Калинино

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ с.Калинино
_____/ФИО/
« __»_____20___г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно- спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации: 2 год

Программу разработала: учитель физической культуры
Владимирова Анастасия Александровна

2023-2025г

Пояснительная записка

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнёров. Различные функции обучающихся обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создаёт новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у детей проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у школьников умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

• Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

• СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г.

Уровень освоения программы - базовый уровень.

Направленность (профиль) программы дополнительной образовательной программы кружка «Юный волейболист» спортивно-оздоровительная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность: Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные кружки и секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Школьники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Преемственность с другими образовательными областями:

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики школьника. Специально подобранные

упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей обучающихся.

Новизна программы состоит:

в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека; в создании специально организованной предметно-развивающей среды.

Отличительные особенности:

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Школьники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Педагогическая целесообразность:

1. Учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка спортивных игр по волейболу;

2. Соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

3. Создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 15 лет.

Объём программы - программа рассчитана на 70 ч.

Формы обучения и виды занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и виды занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Срок освоения программы – программа рассчитана на 2 год обучения.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академических часа. Программа предусматривает очное обучение.

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одарённых детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приёмам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта, спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества;

способствовать повышению работоспособности обучающихся;

развивать двигательные способности;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты усвоения программы:

Личностные результаты:

овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения учебной задачи;

овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Программа «Юный волейболист» построена на принципах:

Принцип последовательности. От простого к сложному. Познавательные задачи предъявляются обучающимися в определённой последовательности.

Принцип систематичности. Систематическое использование приёмов поисково-исследовательской деятельности приводит к тому, что она становится способом самостоятельной деятельности детей.

Принцип самостоятельности. Под влиянием поисковой деятельности у ребят развивается элемент самостоятельного творческого мышления.

Принцип индивидуальности. Осуществляется индивидуальный подход к детям.

Принцип сотрудничества. Личное ориентированное взаимодействие взрослого с ребёнком.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2	Освоение техники передвижений	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Освоение техники приемов и передач мяча	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Овладение тактикой игры в защите	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Овладение организаторски ми способностями	10	2	8	Учебно-тренировочные игры Соревнования

	ИТОГО:	70	5	68	

Содержание учебного плана

Основная направленность	**Содержание**
1. Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.
2. Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6. Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8. Овладение	Организация и судейство учебно-тренировочных игр,

организаторским и способностями	соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Место проведения: МБОУ ООШ с.Калинино

Дни проведения: Четверг

Время проведения: 17.00-18.00

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1. Основы знаний (3 ч.)						
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ
2. Освоение техники передвижения (6 ч.)						
4-5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6-7	Перемещение игроков при		2			Показ. Тренировочны

	подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.					е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8-9	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3. Освоение техники приемов и передач мяча (22 ч.)					
10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра					Учебная игра
13	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Уч. игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Уч. игра				Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра					группах. Учебная игра
25	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	игра					
29	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (29ч.)

32-33	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34-35	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра					Учебная игра
36-37	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38-39	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40-41	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42-43	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая;		2			Показ. Тренировочные упражнения.

	двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра					Работа в группах. Учебная игра
44	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48	Приём подачи		1			Показ.

	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра					Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
50	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
53	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон		1			Показ. Тренировочны

	1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра					е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	тренировочная игра					группах. Учебная игра

5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (8 ч.)

61	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра					
66	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
67	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
68	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6. Овладение тактикой игры в защите (2 ч.)						
133-134	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Всего	3	70			

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Гимнастическая стенка - 1 пролёт.
3. Гимнастические скамейки - 2 штуки
4. Гимнастические маты - 6 штуки.
5. Скакалки - 10 штук.
6. Мячи набивные - 3 штук.
7. Мячи волейбольные - 3 штук.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт игр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивного кружка;

- тематического планирования кружка «Юный волейболист».

- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: программа спортивного кружка «Юный волейболист»; годовой план - график прохождения материала; поурочные планы; журнал учёта работы, посещаемости.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			упражнений)	
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			(воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Формы аттестации и оценочные материалы

В конце каждой тренировке подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;
- анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

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

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Оценка							
			мальчики				девочки			
			В	ВС	С	Н	В	ВС	С	Н
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	7 8 9 10	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1	7 8 1	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2

	м, установленное в зоне 3 (10 попыток)									
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	9 10	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	7 8 9 10 11	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку	15 16	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2

	в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	9 10 11	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварител	9 10 11	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2

	ьной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	9 10	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	8	5	3	2	6	4	3	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	7 8	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по	9 10 11	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2

	заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)									
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	9 10 11	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Список литературы для преподавателя:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей - М.:Изд-во, 1988г

2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г

3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва.: Советский спорт.2005г

4. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1989.

5. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов,

М. В. Маслов - Москва: «Просвещение» 2012г

Список литературы для обучающихся:

1. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995г

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М.:Изд-во, 1978г

Список литературы для родителей:

1. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987г