

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Ю.М. Соболевская

« ____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ №2»

_____ О. А. Воронина

« ____ » _____ 2022г.

Приказ № ____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Возраст обучающихся 10-18 лет

Срок реализации: 2 года

Программу разработал: Адаричев В. Г.
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1 Пояснительная записка	3
2 Учебно-тематический план первого и второго года обучения	7
3 Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.	9
4 Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения	10
5 Мониторинг реализации программы	24
7 Список литературы	25

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
- 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. N 41);
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

Основные характеристики программы:

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

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

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

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах,

подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы: – от 13 до 18 лет..

Цель и задачи Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались 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: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающихся: 15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

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

2. Учебно-тематический план первого и второго года обучения
Учебно-тематический план
1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	6	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	6	-	6	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	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	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	2	8	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	144	8	136	

Учебно-тематический план
2 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	8	-	8	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	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	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	-	10	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	144	4	140	

Календарно – учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др.

В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

3 Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения. Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3 Освоение	Передачи мяча сверху и снизу	Передачи мяча в прыжке через

техники приемов и передач мяча	двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – 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.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением 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 организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

4 Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения

Календарно-тематическое планирование. 1 года обучения

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1 Основы знаний	6				
1-2	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	2	-			Беседа, рассказ
3-4	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей.	2	-			Беседа, рассказ

5-6	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2	-			Беседа, рассказ, показательные выступления
	2 Освоение техники передвижений		6			
7-8	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
9-10	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	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		40			
13-16	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра					Учебная игра
25-28	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-32	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-36	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-40	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-44	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-48	Развитие физических качеств: силы, быстроты,		4			Показ. Тренировочные

	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52			
53-56	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-60	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-64	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65-68	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра					
69-72	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73-76	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77-80	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
81-84	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85-88	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
89-92	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		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-96	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
97-100	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

101-104	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22			
105-108	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
109-112	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
113-114	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
115-116	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117-120	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 зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121-122	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.		2			Показ. Тренировочные упражнения.

	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					Работа в группах. Учебная игра
123-124	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		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
125-126	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		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6			
127-128	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
129-130	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
131-132	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		2			

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
	8 Овладение организаторскими способностями	2	8			
135-136	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2				Учебно-тренировочные игры Соревнования
137-138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
139-140	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
141-142	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
143-144	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	8	136			

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

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1 Основы знаний	4				
1-2	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ. Основные правила соревнований	2	-			Беседа, рассказ
3-4	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	2	-			Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений		8			
5-8	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

9-12	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		40			
13-16	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-28	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-32	Развитие физических качеств: силы, быстроты,		4			Показ. Тренировочные

	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-36	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-40	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-44	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-48	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра					группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52			
53-56	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-60	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-64	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65-68	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	половины площадки. Учебная игра					
69-72	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73-76	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77-80	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
81-84	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85-88	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
89-92	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		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-96	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

97-100	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
101-104	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22			
105-106	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		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
107-108	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
109-110	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		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
111-112	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи					
113-114	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
115-116	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117-118	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 зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
119-120	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121-122	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра		2			
123-	Прямой нападающий удар.		2			Показ. Трениро

124	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					вочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
125-126	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		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6			
127-128	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
129-130	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
131-132	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		2			
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
	8 Овладение организаторскими способностями		10			
135-136	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
137-138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
139-140	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
141-142	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
143-144	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	4	140			

МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Итоговый контроль	Соревнования	май

7 Список литературы.

1. Практическое руководство для начинающих «Волейбол. Шаги к успеху».
2. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Москва 2004г.
3. Личность и волевая готовность в спорте. Р.З. Шайхтдинов. Москва 1987г.
4. Настольная книга тренера. Н.Г. Азолин. Изд. АСТ 2003г.
5. Волейбол в школе. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. Москва «Просвещение» 1989г.
6. Школа тренера «Волейбол». Ю. Клещев. Москва «Физкультура и спорт» 2005г.
7. Психопедагогика спорта. Г.Д. Горбунов. Москва 2006г.
8. Олимпийское созвездие Красноярья. В.И. Усаков. г. Красноярск издательство «Платина». 2008г.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта Красноярского края 2020г. Министерство спорта туризма и молодёжной политики Красноярского края.
10. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. г. Красноярск 2013г
11. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Волейбол». Москва 2009г.