

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для дополнительного образования детей.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

**Актуальность:** Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Основополагающие принципы:**

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

*Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Цели** реализации основной образовательной программы основного общего образования ГКОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат» направлены на обеспечение освоения школьниками общеобразовательных программ основного общего образования, условий становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способностей к социальному самоопределению.  Основная ее цель — обеспечение высокого уровня социализации учащихся.

* Всестороннее, гармоничное развитие личности через сбалансированное сочетание процессов обучения, воспитания и развития личности ученика.
* Формирование у учащихся целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах деятельности; приобретение опыта познания и самопознания.
* Создание условий для социального самоопределения личности, формирования знаний об отношениях человека к природе, к себе, к другим людям, обществу, государству, нормам, регулирую­щим эти отношения.
* Подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории.
* Способствовать становлению человека-гражданина, интегриро­ванного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Цели реализации программ дополнительного образования соответствуют целям школы.

**Цель** ГКОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»: обеспечить условия для усвоения фундаментальных знаний наряду с формированием ключевых компетентностей и получением социального опыта.

**Миссия** ГКОУ РМ «Кочелаевская школа-интернат»: наряду с обеспечением реализации федерального государственного стандарта с учетом региональных особенностей, обеспечивать формирование духовно-нравственной личности обладающей гражданской позицией, чувством патриотизма и ключевыми компетентностями, определяющими элиту России.

В системе дополнительного образования кружок «Волейбол» реализует цели и задачи:

**Цели программы:**

* формирование физической культуры занимающихся.
* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* использование творческого потенциала каждого ребенка в соответствии с его возможностями и способностями;
* определение уровня теоретических знаний и технико-тактических умений.

**Задачи программы:**

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

**Эта программа гарантирует:**

* результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
* высокий и прочный уровень обучаемости;
* формирование у занимающихся умений и стойкого навыка учиться;
* полноценное соединение знаний и практических навыков;
* обеспечение реальной социализации школьников.

**Возрастная ориентация программы:** программа дополнительного образования «Волейбол» ориентирована на возрастные особенности детей 15-18 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

**Сроки реализации: данная** программа рассчитана на 2 года обучения.

**Формы и режим занятий**: **занятия** проводятся один раз в неделю длительностью 2 по 40 минут. Применение различных форм занятий помогает оптимизировать учебный процесс.

Основными формами организации работы являются: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

*Фронтальная форма* предусматривает подачу учебного материала всему коллективу школьников.

*Индивидуальная форма* предполагает самостоятельную работу школьников. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой *работы* школьникам предоставляется

Возможность самостоятельного построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все этоспособствует более быстрому и качественному выполнению задания. Групповая работа позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные работы с наименьшими затратами времени. Особым приемом при организации групповой формы работы является ориентирование подростков на создание так называемых «творческих пар» или подгруппы с учетом их возраста и опыта.

**В процессе обучения предусматривается следующие формы учебных занятий:**

* Типовое занятие (сочетающие в себе объяснения и практические  
  упражнения)
* Собеседование
* Учебные игры

**2.Учебно-тематический план 70 часов**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тематика и содержание программы | Кол-во часов  по теории | Кол-во часов  по практике | Всего |
| 1 | ТБ на занятиях. ОФП. Стойки и передвижения по площадке. Передача мяча сверху и снизу в парах. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар на месте у стены. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 3 | СФП. Передачи мяча в движении из зон 1,6,5 в зоны 2,3,4 |  | 1 | 1 |
| 4 | Приём мяча снизу в парах направленного ударом. Подачи. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 5 | ОФП. Сочетание перемещений и технических приёмов. Передачи мяча сверху и приём снизу в парах на месте и в движении. |  | 1 | 1 |
| 6 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар на месте и в прыжке. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 8 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 9 | ОФП. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Верхняя прямая подача. |  | 1 | 1 |
| 10 | Прием мяча после подачи партнера. Нападающий удар 2-3 шагов разбега. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 11 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 12 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 13 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 14 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 15 | СФП. Приём, передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча после подачи. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 17 | ОФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 18 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 19 | СФП. Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки. Одиночное блокирование у стены. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 20 | Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 21 | ОФП. Приём, передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча после подачи. |  | 1 | 1 |
| 22 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 23 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. |  | 1 | 1 |
| 24 | Нападающий удар. Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 25 | ОФП. Передачи мяча (веером) на месте из зоны 6, в зоны 2, 3, 4. |  | 1 | 1 |
| 26 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 27 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. |  | 1 | 1 |
| 28 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 29 | ОФП. Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки. Одиночное блокирование у стены. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 30 | Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 31 | СФП. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  | 1 | 1 |
| 32 | Нападающий удар с высокой передачи. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 33 | ОФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. |  | 1 | 1 |
| 34 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 35 | СФП. Расстановка при приеме подачи. Верхняя прямая подача в разные зоны. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 36 | Нападающий удар с высокой передачи со второй линии. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 37 | ОФП. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  | 1 | 1 |
| 38 | Нападающий удар с высокой передачи. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 39 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 40 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 41 | ОФП. Расстановка при приеме подачи. Верхняя прямая подача в разные зоны. |  | 1 | 1 |
| 42 | Нападающий удар с высокой передачи со второй линии. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 43 | СФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. |  | 1 | 1 |
| 44 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 45 | ОФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 46 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 47 | СФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. |  | 1 | 1 |
| 48 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 49 | ОФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. |  | 1 | 1 |
| 50 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 51 | СФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 52 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 53 | ОФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 54 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 55 | СФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. |  | 1 | 1 |
| 56 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 57 | ОФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 58 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 59 | СФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. |  | 1 | 1 |
| 60 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 61 | ОФП. Прием мяча одной рукой после передвижения. Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 62 | Тактические действия в защите. Подстраховка. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 63 | СФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 64 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 65 | ОФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. |  | 1 | 1 |
| 66 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 67 | СФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 68 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 69 | ОФП. Нападающий удар с укороченной передачи. Прием мяча после нападающего удара. |  | 1 | 1 |
| 70 | Верхняя прямая подача в разные зоны. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| Всего | | 8 | 62 | 70 |

**Учебно-тематический план 70 часов**

**(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тематика и содержание программы | Кол-во часов  по теории | Кол-во часов  по практике | Всего |
| 1 | ТБ на занятиях. ОФП. Стойки и передвижения по площадке. Передача мяча сверху и снизу в парах. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар на месте у стены. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 3 | СФП. Передачи мяча в движении из зон 1,6,5 в зоны 2,3,4 |  | 1 | 1 |
| 4 | Приём мяча снизу в парах направленного ударом. Подачи. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 5 | ОФП. Сочетание перемещений и технических приёмов. Передачи мяча сверху и приём снизу в парах на месте и в движении. |  | 1 | 1 |
| 6 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар на месте и в прыжке. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 8 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 9 | ОФП. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Верхняя прямая подача. |  | 1 | 1 |
| 10 | Прием мяча после подачи партнера. Нападающий удар 2-3 шагов разбега. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 11 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 12 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 13 | СФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 14 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 15 | СФП. Приём, передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча после подачи. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 17 | ОФП. Передачи мяча в движении над собой, правым и левым боком. Приём мяча с подачи. |  | 1 | 1 |
| 18 | Подачи. Нападающий удар через сетку. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 19 | СФП. Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки. Одиночное блокирование у стены. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 20 | Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 21 | ОФП. Приём, передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча после подачи. |  | 1 | 1 |
| 22 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 23 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. |  | 1 | 1 |
| 24 | Нападающий удар. Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 25 | ОФП. Передачи мяча (веером) на месте из зоны 6, в зоны 2, 3, 4. |  | 1 | 1 |
| 26 | Подачи. Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 27 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. |  | 1 | 1 |
| 28 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 29 | ОФП. Передачи мяча в прыжке. Приём мяча от сетки. Одиночное блокирование у стены. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 30 | Нападающий удар. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 31 | СФП. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  | 1 | 1 |
| 32 | Нападающий удар с высокой передачи. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 33 | ОФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. |  | 1 | 1 |
| 34 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 35 | СФП. Расстановка при приеме подачи. Верхняя прямая подача в разные зоны. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 36 | Нападающий удар с высокой передачи со второй линии. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 37 | ОФП. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи. Отбивание мяча кулаком у сетки. |  | 1 | 1 |
| 38 | Нападающий удар с высокой передачи. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 39 | СФП. Передачи мяча стоя спиной по направлению. Приём и передача мяча в 3 зону. Нападающий удар. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 40 | Одиночное блокирование после набрасывания. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 41 | ОФП. Расстановка при приеме подачи. Верхняя прямая подача в разные зоны. |  | 1 | 1 |
| 42 | Нападающий удар с высокой передачи со второй линии. Перекат на бедро. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 43 | СФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. |  | 1 | 1 |
| 44 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 45 | ОФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 46 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 47 | СФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. |  | 1 | 1 |
| 48 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 49 | ОФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. |  | 1 | 1 |
| 50 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 51 | СФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 52 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 53 | ОФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 54 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 55 | СФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. |  | 1 | 1 |
| 56 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 57 | ОФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 58 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 59 | СФП. Взаимодействие игроков внутри линии защиты при приёме подачи, нападающего удара в доигровке. |  | 1 | 1 |
| 60 | Нападающий удар с укороченной передачи. Скидка мяча после приема. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 61 | ОФП. Прием мяча одной рукой после передвижения. Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 62 | Тактические действия в защите. Подстраховка. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 63 | СФП. Короткая передача мяча из зоны 3, в зону 4, 2. Нападающий удар с укороченной передачи. |  | 1 | 1 |
| 64 | Групповое блокирование после набрасывания. Перекат на спину. Двухсторонняя игра. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 65 | ОФП. Прием мяча после нападающего удара. Верхняя прямая подача в разные зоны. Удар с переводом, обманный удар. |  | 1 | 1 |
| 66 | Нападающий удар с высокой передачи из зон 1,6,5. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 67 | СФП. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нападающий удар со второй линии. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 68 | Групповое блокирование. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| 69 | ОФП. Нападающий удар с укороченной передачи. Прием мяча после нападающего удара. |  | 1 | 1 |
| 70 | Верхняя прямая подача в разные зоны. Двухсторонняя игра. |  | 1 | 1 |
| Всего | | 8 | 62 | 70 |

**3.Содержание программы:**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание костей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и перед собой) и ловля (особой внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового мяча). Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т. д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенке. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) 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, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленного на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы руки двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Ребенок располагается лицом к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнение вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2**.** Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: верхняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большое количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 6 с передачи из зоны 3.

**Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием снизу двумя руками: во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой; прием нападающего удара.

3. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; в парах направленного ударом (расстояние 4-6 м; прием подачи верхней прямой).

4. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу, то же удар с передачи; групповое блокирование.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика нападения**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

*2. Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

*3. Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону

**Тактика защиты**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховку партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

*3. Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

**Результаты освоения программы по волейболу.**

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по волейболу в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах школьников, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении детей к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями о личной гигиене
* владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры
* владение спортивной терминологией

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня подростков, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением  находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей школьников, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы по волейболу  в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни подростков:

* владение способами  проведения разнообразных форм занятий;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт школьников в двигательной деятельности, который приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по волейболу.  Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях  их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к детям, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь школьникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;
* способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

* способность проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки, выполнять комплексы физических упражнений  в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

*В области коммуникативной культуры:*

* способность  доступно излагать знания.

*В области физической культуры:*

* способность выполнять индивидуальные комплексы по волейболу.

Формы и методы контроля.

**Формы годовой промежуточной аттестации**: сдача нормативов.

**5.Список учебно-методической литературы для учителя:**

1. Волейбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 2012г.

2. Бондарь А.И. «Учись играть в волейбол». – Минск: Полынья, 2012г.

3. Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в волейболе». – М: «Просвещение», 2011г.

4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2010г.

5. Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Волейбол в школе». – М: «Просвещение», 2013г.

6. Чичикин В.Т., Игнатьева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

7. Чумакова П.А. «Волейбол»: «Физкультура и спорт», 2012г.

8. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

**Список литературы для школьников**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В. И. Лях.– М.: Просвещение, 2014.