МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Иркутского районного муниципального образования

«Листвянская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДЕНО»

|  |  |
| --- | --- |
| На Педагогическом совете  Протокол №1 от 27.08.2020 | Приказ №114/9 от 31.08.2020 |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (90 часов)

|  |
| --- |
| Программу разработала:  Станиловская Евгения Валерьевна, учитель физической культуры  и педагог дополнительного образования |
|  |

Листвянка 2020

**1.** **Пояснительная записка**

**1.1. Информационные материалы и литература:**

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №27З-ФЗ.

2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014№1726-р).

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).

4.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разного уровня программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**1.2 Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**:

Педагогическая целесообразность **-** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**1.4. Отличительные особенности программы** в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся уметь мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за 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 ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**1.5. Адресат программы:** это учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**1.6. Срок освоения программы:** Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 1 группа 90 часов в год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель.

**1.7. Формы обучения –** очная.

**1.8. Форма организации обучения:** В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

Групповая; фронтальная; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

**1. 9.** Режим занятий: Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель. 1 год 90 часа из расчета 2 раза в неделю 1 занятие 45 минут, второе 90 минут с перерывом в 10 минут, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**1.10. Условия реализации программы:** Данная программа являетсямодифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурной и спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательно - воспитательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**1.11. Цель и задачи программы:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы,

пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых

волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

на районных соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в

себе, а иногда и боязнь.

**1.12. Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**1.13. Формы, методы контроля результативности обучения**:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;

- промежуточная диагностика;

- итоговая аттестация.

**1.14. Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы соревнования, фестивали по волейболу, товарищеские встречи, олимпиады по физической культуре, спортивные соревнования.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях; фестивалях;

- участие в олимпиадах.

**2.Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
| 1 | Теоретические знания (количество часов -3); | В  процессе  занятий |
| 2 | Краткий обзор состояния и развития волейбола (количество часов-5); |
| 3 | Общая физическая подготовка (количество часов-16); |
| 4 | Специальная физическая подготовка (количество часов - 18); |
| 5 | Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков (количество часов - 38); |
| 67 | Судейская практика на соревнованиях (количество часов - 5); |  |
|  | Участие в соревнованиях (количество часов - 5). | По плану |
|  | Итого: | 90 |

**Знать:** • особенности развития избранного вида спорта;   
• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;   
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;   
• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.   
**Уметь:** • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;   
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;   
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;   
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;   
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;   
• осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

**Календарно-тематический план.**

**Поурочные задачи обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** |
| 1 | 1 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. |
| 2 | 1.5 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра. |
| 3 | 1 | 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками |
| 4 | 1.5 | : 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.  4Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. |
| 5 | 1 | 1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. З. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра. .5 Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 6. Обучение приему мяча с подачи. |
| 6 | 1.5 | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. З. Тактика первых и вторых передач |
| 7 | 1 | : 1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. З. Физическая подготовка. |
| 8 | 1.5 | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. З. Тактика первых : и вторых передач. 4.Учебная игра. |
| 9 | 1 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |
| 10 | 1.5 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач |
| 11 | 1 | ; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи. |
| 12 | 1.5 | : 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра |
| 13 | 1 | : 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра. |
| 14 | 1.5 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |
| 15 | 1 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |
| 16 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра. |
| 17 | 1 | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару. |
| 18 | 1.5 | 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра. |
| 19 | 1 | . Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару.  4.Учебная игра. |
| 20 | 1.5 | : 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. З. Обучение прямому нападающем удару 4.Учебная игра. |
| 21 | 1 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра. |
| 22 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему4.Учебная игра. |
| 23 | 1 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. |
| 24 | 1.5 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |
| 25 | 1 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. |
| 26 | 1.5 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |
| 27 | 1 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра. |
| 28 | 1.5 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра. |
| 29 | 1 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. З. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра |
| 30 | 1.5 | . 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением З. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра. |
| 32 | 1 | . 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра |
| 33 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра. |
| 34 | 1 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |
| 35 | 1.5 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра |
| 36 | 1 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра. |
| 37 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |
| 38 | 1 | 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра. |
| 39 | 1.5 | 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра. |
| 40 | 1 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |
| 41 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |
| 42 | 1 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
| 43 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |
| 44 | 1 | 1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |
| 45 | 1.5 | 1. Обучение одиночному блокированию.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра. |
| 46 | 1 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |
| 47 | 1.5 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении, |
| 48 | 1 | 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Тактика первых и вторых передач |
| 49 | 1.5 | 1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра. |
| 50 | 1 | 1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3.Учебная игра. |
| 51 | 1.5 | I. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |
| 52 | 1 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
| 53 | 1.5 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
| 54 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. З. Индивидуальные тактические действия в защите. |
| 55 | 1.5 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
| 56 | 1 | : 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, З. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите. |
| 57 | 1.5 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |
| 58 | 1 | 1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. З. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |
| 59 | 1.5 | 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |
| 60 | 1 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |
| 61 | 1.5 | 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |
| 62 | 1 | 1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите. |
| 63 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |
| 64 | 1 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |
| 65 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям. |
| 66 | 1 | . Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |
| 67 | 1.5 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра. |
| 68 | 1 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении |
| 69 | 1.5 | 1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра. |
| 70 | 1 | Передача сверху (подготовка, выполнение, далҗнейшие дествия |
| 71 | 1.5 | Боковая подача. Подача и пас предплечьями |
| 72 | 1 | Короткий пас , пас назад, длинный пас. |
| 73 | 1.5 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
| 74 | 1 | Прием подачи в правой и левой задних  зонах. |
| 75 | 1.5 | Передача –перемещение- передача. |
| 76 | 1 | Игра «На подачах-вся команда». |
| 77 | 1.5 | Перемещений по сигналу |
| 78 | 1 | Высокая пристрельная  передача |
| 79 | 1.5 | Пас из неудобного положения. |
| 80 | 1 | Подача, пас предплечьями и второй пас. |
| 81 | 1.5 | Игра “Кому принимать подачу?” |
| 82 | 1 | Верхняя подача. |
| 83 | 1.5 | Верхняя подача. |
| 84 | 1 | Игра “Круг за кругом”. |
| 85 | 1.5 | Пас предплечьями на точность. |
| 86 | 1 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |
| 87 | 1.5 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |
| 88 | 1 | Учебная игра. |
| 89 | 1.5 | Учебная игра. |
| 90 | 1 | Учебная игра. |
|  |  |  |

1. **Оценочные материалы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  25 | 165  18 |
| К выносливости  . | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

1. **Контрольные упражнения**

Нижняя прямая подача техника

Верхняя прямая подача техника

Передача мяча у сетки техника

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. техника

Прем мяча снизу техника техника

Прямой нападающий удар техника

**Программный материал:**

|  |  |
| --- | --- |
| **\*Общеразвивающие упражнения без предметов:**  - Упражнения для рук и плечевого пояса;  - Упражнения для туловища;  - Упражнения для ног;  - Упражнения сидя и лежа;  - Ходьба, бег. | **\* Общеразвивающие упражнения с предметами:**  - Упражнения с короткой скакалкой;  - Упражнения с длинной скакалкой;  - Упражнения с гимнастической палкой;  - Упражнения с малыми мячами;  - Упражнения с набивными мячами. |
| **\* Специальная физическая подготовка:**  - Упражнения для развития силы мышц кистей;  - Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;  - Упражнения для развития силы мышц туловища;  - Упражнения для развития силы мышц ног;  - Упражнения для развития специальной | быстроты;  - Упражнения для развития специальной выносливости;  - Упражнения для развития специальной ловкости;  - Упражнения для развития специальной гибкости. |
| \* **Технические приемы игры:**  - Техника нападения(стойки, перемещения);  - передачи мяча;  - подачи мяча;  - нападающий удар;  - техника защиты(стойки, перемещения);  - прием мяча;  - блокирование. | **\*Тактические приемы игры:**  - тактика нападения:  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия;  - тактика защиты;  - индивидуальные действия;  - групповые действия;  - командные действия. |

**Материально- техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Сетка волейбольная ( ширина - 100 см, длина – 900 см сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-8шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. теннисные мячи – 15 шт
10. рулетка- 1шт.

11. стойки (конусные) – 20 шт;

12. секундомер – 1 шт.

13. табло – 1шт.

Техническое оснащение:

- проектор;

- экран;

- видео – диски;

- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).

- Картотека обще развивающих упражнений для разминки

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в волейбол».

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в волейболе»

- Регламент проведения турниров по волейболу районного уровня.

Санитарно – гигиенические требования:

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;

- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**6. Список используемой литературы**

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2017г.
3. В.И. Виненко. Физкультура 5-7 кл, изд. учитель 2016
4. В.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры М. Астрель , 2016
5. Ю.А. Янсон. Новые педагогические технологии Ростов-на Дону. Феникс, 2015
6. Журнал Волейбол в школе. М.Просвещения, 2016
7. В.И. Ковалько. Методическое пособие для учителя М. «Вако», 2010

**Литература для детей и родителей**

1.Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации Анастасии Балатенышевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и

2.Медведев, В. В. Капитан Соври-голова / Валерий Медведев ; рисунки Арнольда Тамбовкина, Валерии Беляевой. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2015. – 300, [3] с. : ил. – (Собрание талантливых сочинений ; кн. 2).

3.Могилевская, С. А. Виолончель Санта Тереза. Марка страны Гонделупы. Восемь голубых дорожек : повести / С. А. Могилевская ; предисловие Е. Брандиса. – Москва : Детская литература, 1970. – 448 с. , 1 л. портр. : ил.

4.Фербер, 2015 . – 74, [2] с. : цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).

Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2012. – 431 с. : ил., портр. – (100 великих)

5.Ярцева, Е. Бег и ходьба / Евгения Ярцева ; [иллюстрации В. Ермолаев]. – Москва : ИД Мещерякова, 2012. – 62 с. : ил. – (Энциклопедия олимпийских игр).

**Рекомендуемые сайты для педагога, родителей и детей**

* 1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал
* 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
* 3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября