****

**Пояснительная записка**

**Волейбол -**один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич (М: Просвещение, 2005г.).

**Цель занятий –**приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

**Задачи:**

***образовательные:***

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

***оздоровительные:***

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

***воспитательные:***воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

**Формы и режим занятий.**

**Формы обучения**: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 час | 2 раза в неделю | 2 часа | 68 часов |

**Требования к учащимся.**

**Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);
3. Судить соревнования по волейболу.

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача****мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11121314 | 47912 | 3569 | 2345 | 1123 | 4679 | 3457 | 2334 | 1123 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 1112 | 35 | 24 | 12 | 01 | 34 | 23 | 12 | 01 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 1112 | 46 | 35 | 23 | 12 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 1314151617 | 46667 | 35555 | 23333 | 12222 | 35556 | 24445 | 12333 | 01222 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 1314 | 56 | 45 | 33 | 22 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 151617 | 445 | 334 | 222 | 111 | 344 | 233 | 122 | 011 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 557 | 445 | 334 | 222 | 445 | 334 | 223 | 112 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1112 | 78 | 46 | 34 | 12 | 67 | 45 | 33 | 12 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1112 | 46 | 34 | 23 | 12 | 45 | 34 | 12 | 01 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1314 | 89 | 57 | 35 | 23 | 67 | 45 | 34 | 22 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1314 | 56 | 45 | 23 | 12 | 45 | 34 | 22 | 11 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 678 | 556 | 344 | 233 | 556 | 444 | 233 | 122 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 578 | 467 | 245 | 123 | 456 | 335 | 223 | 112 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Программный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная****направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** |
| Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. |
| 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.) |
| Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через 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. |
| 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. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| Овладение техникой защитных действий | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 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. |
| Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. |
| Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п.п.** | **Тема****занятий** | **Кол – во****часов** | **Элементы содержания.** | **Дата****проведения** |
| **1.** | Техника перемещений. | 2 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| **2.** | Прием. Передача Подача мяча. | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |
| 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 3 ч | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 3 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |
| 3 ч. | 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 в волейбол. |  |
| 3 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 3 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.**Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 3 ч. | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача. 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 в в волейбол. |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование**.** | 4 ч. | 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 в волейбол. |  |
| 4 ч. | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4 ч**.** | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 4. | Тактика игры в нападении**.** | 2 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 2 ч | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 4 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 5 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 5. | Тактика игры в защите | 5 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
|  | **Итого** | **68 ч.** |  |  |