


Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19
г. Комсомольска-на-Амуре
Хабаровского края

<p>Утверждаю Директор МОУ СОШ №19 Т.Ю. Демина Приказ № 117 от 31.08.2023</p> 	<p>Утверждена педагогическим советом Протокол № 1 от 30.08.23</p>	<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 30.08.2023 Руководитель ШМО Гарин И.В.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год

Возраст – 11-14 лет

Программа составлена
учителем физической культуры
Хамитовой Татьяной Дмитриевной

г. Комсомольск-на-Амуре

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее • ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав МБОУ СОШ №17 им. В.Н. Новикова **Направленность:** спортивно-оздоровительная.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол. Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол

требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются 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. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки.

Актуальность занятий волейболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психологопедагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной программы основывается на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических

качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 36 недель. Основной формой работы является тренировочное занятие. Тренировочные занятия длятся 90 мин. Проводится 3 раза в неделю.

Группы обучающихся комплектуются согласно СанПиНу 2003г. в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Оптимальное количество учащихся в группе 14-15 человек (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН).

В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися волейболом.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по **волейболу** является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях волейболом.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Требования к обучающимся на этапе начальной подготовки;

- овладевать основами техники волейбола. Правилами игры;
- овладевать начальными действиями тактики волейбола, учиться правильным действиям в игровой обстановке, проявлять стойкий интерес к занятиям;
- уметь соревноваться индивидуально и коллективно.

Адресат программы.

Программа соответствует возрасту учащихся 11-17 лет. В секцию принимаются все желающие. Наполняемость группы: 15-30 человек, группы разновозрастные.

Объем и срок освоения программы –

Срок освоения 9 месяцев, 36 недель. На полное освоение программы требуется 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения - очная, практические занятия составляют большую часть программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, индивидуальная работа с воспитанниками.

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

1.Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задач:

- обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- формирование моральных и волевых качеств
- формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

Материально-технические условия:

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

Для более качественного освоения **предметного содержания** занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу подвижных игр, спортивных игр; *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Содержание программы

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

-приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

-содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств, занимающихся волейболом.

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).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60

м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 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.

Оптимально – минимальный уровень (стандарт) общей физической подготовленности обучающихся в секции по волейболу

№	Упражнение	Баллы	11-13 лет	14 лет	15 лет	16 -17 лет
1	Челночный бег 5 x 6 м	5	10,9 и выше	10,5 и выше	10,2 и выше	9,9 и выше
		4	11,0 - 11,3	10,6- 10,8	10,3 - 10,5	10,0 - 10,2

		3	11,4 - 11,8	10,9 - 11,3	10,6 - 11,0	10,3 - 10,6
		2	11,9 - 12,3	11,4 - 11,8	11,1 - 11,5	10,7 - 11,0
		1	12,4 и ниже	11,9 и ниже	11,6 и ниже	11,1 и ниже
2	Бег 92 м	5	24,4 и	23,8 и	23,0 и	22,4 и
	"ёлочка" с изменением направления		выше	выше	выше	выше
		4	24,5 - 25,0	23,9 - 24,4	23,1 - 23,6	22,5 - 22,9
		3	25,1 - 25,8	24,5 - 25,1	23,7 - 24,3	23,1 - 23,4
		2	25,9 - 26,6	25,2 - 25,9	24,4 - 25,1	23,5 - 24,3
		1	26,7 и ниже	26,0 и ниже	25,2 и ниже	23,4 и ниже
3	Метание набивного мяча стоя (метров)	5	18 и выше	20 и выше	22 и выше	24 и выше
		4	15 - 17	17 - 19	19 - 21	21 - 23
		3	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20
		2	8 - 11	11 - 13	13 - 15	14 - 17
		1	7 и ниже	10 и ниже	12 и ниже	13 и ниже
4	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног.	5	245 и выше	275 и выше	285 и выше	300 и выше
		4	230 - 244	260 - 274	270 - 284	285 - 299
		3	215 - 229	240 - 259	250 - 269	265 - 284
		2	200 - 214	210 - 239	215 - 249	225 - 264
		1	199 и ниже	209 и ниже	214 и ниже	224 и ниже
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	5	69 и выше	76 и выше	81 и выше	87 и выше
		4	63 - 68	70 - 75	75 - 80	80 - 86
		3	58 - 62	64 - 69	69 - 74	73 - 79
		2	52 - 57	58 - 63	63 - 68	67 - 72

		1	51 и ниже	57 и ниже	62 и ниже	66 и ниже
--	--	---	-----------	-----------	-----------	-----------

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в
волейбол**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения		
		Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться

действовать, чувствовать, принимать решения и др. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием **форм**, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости. *Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих **принципов**:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии**:

- √Игровая
- √Групповая
- √Личностно-ориентированная
- √Проектная

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся 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.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; -проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха; - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует

формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты по теоретической подготовке ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей; элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека; первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности; первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека

Формы подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности.

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.

Условия реализации программы курса внеурочной деятельности «волейбол»:

Материально-технические условия:

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

Педагогические условия:

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

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Основными формами подведения итогов программы являются: тестирование;

умение осуществлять технические приемы, осуществлять различные виды прыжков и выпрыгиваний, выполнять индивидуальные и коллективные действия,

знание основ техники волейбола, специальных в/б упражнений и способность применения их на практике:

способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по волейболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

выполнение контрольных нормативов;

овладение теоретическими знаниями;

знание и выполнение правил игры в волейбол, специальных приемов;

способность применять основные приёмы самоконтроля;

знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

знание основ истории развития волейбола.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх-волейболе и его роли в укреплении здоровья; овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Прогнозируемый результат:

1. участие в спартакиаде школы по волейболу
2. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе
3. содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т. д.).

Учебно – тематическое планирование

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Верхняя передача двумя руками сверху	25	2	23	тестирование
2	Прием мяча двумя руками снизу	24	2	22	тестирование
3	Прямая подача мяча сверху	25	2	23	тестирование
4	Нападающий удар	18	2	16	тестирование
5	Блокирование	16	2	14	тестирование
6	Всего:	108	10	98	

Календарный – тематический план по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Содержание	УДД	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История развития волейбола. Правила волейбола	2	Вводный	Состав команды. Размеры площадки Техника безопасности. Верхняя передача. Тесты по ОФП.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейб. моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности	Вводный	

2		2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху в стенку, над собой в пол. В парах один набрасывает, другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	
	Стойки и перемещения.				определять общую цель и пути ее достижения		

3	Передача и прием мяча ОФП	2	Совершенство вания	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху в стенку, над собой, в пол. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Текущий	
4		2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху в стенку, над собой, в пол. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы,	Текущий	

				мини – волейбол.	обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
5		2	Совершенство вания	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху в стенку, над собой, в пол. В парах один набрасывает, другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Текущий	

6		2	Совершенство ния	<p>Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах.</p> <p>В парах один набрасывает, другой выполняет передачу</p>	<p>Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи над собой</p>	
				<p>мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.</p>	<p>определять общую цель и пути ее достижения</p>		

7	2	Совершенство ния	<p>Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах.</p> <p>. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками.</p> <p>Игра в мини – волейбол.</p>	<p>Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:</p> <p>-задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи над собой</p>	
8	2	Совершенство ния	<p>Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах.</p> <p>В парах один набрасывает, другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:</p> <p>-задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи над собой</p>	

				Игра в мини – волейбол.	пути ее достижения		
9		2	Совершения	Упражнения для развития прыгучести Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах.. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий	

10		2	Совершенство ния	Упражнения для развития прыгучести Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах.. В парах один набрасывает другой выполняет передачу мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий	
----	--	---	---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--

11	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий.	
----	---------------------------------	---	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

12		2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий.	
13		2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий.	
			ла	игрока. Передача двумя руками сверху на собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини – волейбол.	физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений		

14	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	Текущий.	
15		2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий физической культурой. П.: применять игровые упражнения для развития	Текущий.	
				руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений		

16	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
17	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенствование	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	

18		2	Совершенство ния	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
19		2	Совершенство ния	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
20	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство ния	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на собой и в	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий.	

				парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	совместного освоения технический действий волейбола.		
21	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Упражнения для развития прыгучести. Челночный бег. Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	

22	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
----	---------------------------------	---	--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

23	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Стойки и перемещения игрока. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
----	---------------------------------	---	--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

24	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Передача двумя руками сверху в парах Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
25	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Передача двумя руками сверху в парах Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
26	Нижняя	2	Совершенство	Передача двумя руками	Р.: уважительно относиться	Текущий.	

	прямая подача мяча. ОФП.		енство	сверху в парах Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.		
--	--------------------------	--	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

27	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	Передача двумя руками сверху в парах Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча в парах. Игра в мини – волейбол.	. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
28	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к	Текущий.	
				сетку. Игра в мини – волейбол.	содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		

29	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
30	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенствование	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини –	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Текущий.	
				волейбол.	совместного освоения технических действий волейбола.		

31	Правила игры	2	Изучение нового материала	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущий.	
32		2	Изучение нового материала	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Текущий.	
33		2	Изучение нового материала	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.:	Текущий.	

			материала	двумя руками сверху в четверках. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини – волейбол.	моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		
34	Правила игры	2	Совершенствования	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в мини – волейбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
35	Правила игры	2	Изучение нового материала	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с 6 м. Игра в	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	

				мини – волейбол.			
36	Правила игры	2	Изучение нового материала	Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
37	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	Текущий.	

38	Передача двумя руками сверху в четверках	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и	Текущий.	
----	------------------------------------------	---	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

	через сетку			четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.		
--	-------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

39	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Текущий.	
----	------------------------------------------------------	---	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

40	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Совершенствования	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий.	
----	------------------------------------------------------	---	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

					волейбола.		
41	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Изучение нового материала	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий.	

42	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Совершенство	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	Оценка выполнения нижней прямой подачи	
43	Прием и передача мяча. Нападающий удар.	10	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места .Бросок	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым	Текущий.	
				волейбольного мяча в прыжке через сетку . В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		

44	Прием и передача мяча. Нападающий удар.	10	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
45	Прием и передача мяча. Нападающий удар.	10	Изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям,	Текущий.	

				прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

46	Прием и передача мяча. Нападающий удар ²	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
47	Прием и передача мяча. Нападающий удар	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
				прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		

48	Прием и передача мяча. Нападающий удар	2	Совершенство ния	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой не подбрасывая Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
49	Прием и передача мяча. Нападающий удар	2	Совершенство ния	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой	Текущий.	
				сетки и ударить правой рукой не подбрасывая Игра в мини – волейбол.	игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		

50	Прием и передача мяча .Нападающий удар	2	Совершенство ния	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	
51	Прием и передача мяча. Нападающий удар	2	Совершенство ния	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места. Бросок волейбольного мяча в прыжке через сетку. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
				рукой, не подбрасывая. Игра в мини – волейбол.			

52	Прием подачи Нападающий удар.	2	Изучени е нового материала	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
53	Прием подачи Нападающий удар.	2	Соверш енствова ния	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
54	Прием подачи Нападающий удар.	2	Соверш енствова ния	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Текущий.	

					волейбола.		
55	Прием подачи Нападающий удар.	2	Соверш енствова ния	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий.	
56	Прием подачи Нападающий удар.	2	Соверш енствова ния	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий.	

57	Прием подачи Нападающий удар.	2	Соверш енствова ния	Прием мяча после подачи. Удар по подброшенному мячу, около стенки. Нижняя прямая подача.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым	Текущий.	
----	-------------------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

				Игра в мини – волейбол.	упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар	2	Изучени е нового материа ла	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар по неподвижному мячу ,учитель держит мяч одной рукой над сеткой . Удар по подброшенному мячу, около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.	Текущий.	

58	Передача мяча, стоя спиной.	2	Изучение нового материала	Передача мяча над собой - передача партнеру, стоя спиной. Прием мяча снизу двумя руками – челночный бег 6-5 метров. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Текущий.	
----	-----------------------------	---	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

					волейбола.		
59	Передача мяча, стоя спиной.	2	Изучение нового материала	Передача мяча над собой - передача партнеру, стоя спиной. Прием мяча снизу двумя руками – челночный бег 6-5 метров. Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	

				прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол	и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
60	Передача мяча ,стоя спиной.	2	Совершенство	Передача мяча над собой - передача партнер, стоя спиной. Прием мяча снизу двумя руками – челночный бег 6-5 метров. Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	

61	Передача мяча в встречных колоннах.	2	Изучение нового материала	Передача мяча в встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Текущий.	
----	-------------------------------------	---	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

62	Передача мяча в встречных колоннах	2	Совершенствование	Передача мяча в встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью;	Текущий.	
----	------------------------------------	---	-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--

					определять общую цель и пути ее достижения		
63	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Изучение нового материала	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
64	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Изучение нового материала	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	

				защите. 3.Учебная игра			
65	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Изучение нового материала	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	моделировать действия и волейболиста.	технику приемов	Текущий.
66	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Изучение нового материала	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	моделировать действия и волейболиста.	технику приемов	Текущий.
67	Навыки	2	Соверш	Совершенствование	выбирать	наиболее	Текущий.

	защитных действий и действий в нападении		енствова ние	навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебнотренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	эффективные способы решения задач.		
68	Навыки защитных действий и действий в нападении	2	Соверш енствова ние	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебнотренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Текущий.	

69	Учебно-тренировочная игра	2	Соверш енствова ние	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
----	---------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------	--

70	Прямой нападающий удар	2	Совершенство вание	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Текущий.	
71	Техника нижней прямой подачи	2	Совершенство вание	Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении	моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Текущий.	
72	Групповые тактические действия в нападении	2	Совершенство вание	Групповые тактические действия в нападении. 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий.	

Прогнозируемый результат:

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

Учебно-методическое обеспечение занятий волейбола Дидактическая литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001

(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Методическая литература:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 1981

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол:

Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994.

9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

11. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебнометод. Пособие. -Нижевартовск, 2001.

12. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта

Молдовеняскэ», 1975

13. Дополнительное образование

1. Статья «Особенности силовой подготовки дзюдоистов». Автор тренерпреподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детскоюношеская спортивная школа" Показаников А.В
2. Разработка учебно-тренировочного занятия по пулевой стрельбе по теме: «Определение средней точки попадания пули. Приведение винтовки к нормальному бою». Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Селихов Н. В.
3. Методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям "Психологическая подготовка стрелка". Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Селихов Н. В.
4. Методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям «Технические элементы стрельбы из винтовки: особенности подготовки и элементы техники». Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Селихов Н. В.
5. Методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям по волейболу «Напрыгивание – один из факторов прыгучести волейболиста». Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Гончаров В. А.
6. Методическая разработка «Методика проведения и построения тренировочного занятия по волейболу с детьми 12-14 лет». Автор тренерпреподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детскоюношеская спортивная школа" Гончаров В. А.
7. Методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям по волейболу «Методика обучения падениям в волейболе». Автор тренерпреподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детскоюношеская спортивная школа" Гончаров В. А.
8. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ при проведении занятий по волейболу в группах начальной подготовки. Автор

тренерпреподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская
детскоюношеская спортивная школа" Фаина Т. Е.