

Управление образования Администрации Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №17 им. В.Н. Новикова  
Тырминского сельского поселения  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол  
№ 9 от 06.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №17

Е.М. Зарыпова

Приказ №221 от 06.06.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

**УРОВЕНЬ – СТАРТОВЫЙ**

Составитель программы:

Эпова А.Г.

Педагог дополнительного образования

п. Тырма

2024 г.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые основания для проектирования ДООП:**

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 17 Тырминского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

**Направленность ДООП:** физкультурно-спортивная

**Направление деятельности:** спортивная

**Тип ДООП:** традиционная.

**Уровень освоения:** стартовый.

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 поведенческих установок.

**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 психолого-педагогической 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 годового 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 годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 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 216 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 учебных 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 перекаты 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 х 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 "ёлочка" с изменением направления	5	24,4 и выше	23,8 и выше	23,0 и выше	22,4 и 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	5	69 и выше	76 и выше	81 и выше	87 и выше
		4	63 - 68	70 - 75	75 - 80	80 - 86

	ног (см)	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 волейболе в группе дополнительного обучения**

№ 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 возрастную-половую 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, учебно-исследовательской, 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 подготовке (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 – календарный график

№	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Верхняя передача двумя руками сверху	47	4	43	тестирование
2	Прием мяча двумя руками снизу	38	4	34	тестирование
3	Прямая подача мяча сверху	41	4	35	тестирование
4	Нападающий удар	29	4	25	тестирование
5	Блокирование	23	4	29	тестирование
6	Всего:	216	50	166	

**Календарный – календарный 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 волейболом. П.: 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. Передача и прием мяча ОФП				определять общую цель и пути ее достижения		
3		2	Совершенствования	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 вания	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. В парах один набрасывает, другой выполняет передачу	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;	Оценка техники выполнения передачи над собой	

				мяча сверху двумя руками. Игра в мини – волейбол.	определять общую цель и пути ее достижения		
7		2	Совершенство ния	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. . 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	Оценка техники выполнения передачи над собой	
8		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.	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	Оценка техники выполнения передачи над собой	

				Игра в мини – волейбол.	пути ее достижения		
9		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.. 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	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	Р: выполнять игровые упражнения в различных формах занятий	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 технический 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 технический действий волейбола.	Текущий.	

18		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.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий.	
19		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.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Текущий.	
20	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенство	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 технического действий волейбола.		
21	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Совершенствования	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	Совершенствования	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 техникой 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.		енствова ния	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 технического действий волейбола.		
27	Нижняя прямая подача мяча. ОФП.	2	Соверш енствова ния	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	Изучени е нового материа ла	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 техникой действий 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	Совершенствование	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	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 технического действий волейбола.	Текущий.	
42	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	2	Совершенствование	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	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 <sup>2</sup>	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 через сетку. В	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к	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	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	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 материала	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.	
59	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий	2	Соверш енствова ния	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар по неподвижному мячу ,учитель держит мяч одной	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям,	Текущий.	

	удар			рукой над сеткой . Удар по подброшенному мячу, около стенки. Нижняя прямая подача. Игра в мини – волейбол.	приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры.		
60	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар	2	Совершенство	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.: 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 сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар	2	Совершенство	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	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	

				подача. Игра в мини – волейбол.			
62	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар	2	Соверш енствова ния	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.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
63	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар	2	Соверш енствова ния	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.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
64	Нападающий удар при встречных	2	Изучени е нового материала	Прием и передача мяча в четверках через сетку. Нападающий удар при	Р.: определять степень устомления организма во время игровой	Текущий.	

	передачах.		ла	встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.		
65	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершения	Прием и передача мяча в четверках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
66	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершения	Прием и передача мяча в четверках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Текущий.	

					сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.		
67	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Прием и передача мяча в четверках через сетку. 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 технического действий волейбола.	Текущий.	
68	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Прием и передача мяча в четверках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий.	
69	Нападающий	2	Изучени	Передача мяча сверху двумя	Р: – выбирать действия в	Текущий.	

	удар при встречных передачах.		е нового материала	руками в прыжке в четверках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
70	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в четверках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
71	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в четверках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать		

				Учебная игра.	познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
72	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в четверках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
73	Нападающий удар при встречных передачах.	2	Совершенство	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в четверках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.		
74	.Нападающий	2	Совершенство	Передача мяча в тройках	Р.: уважительно относиться		



	удар при встречных передачах.		енствова ния	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик». Игра в мини – волейбол.	к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.		
75	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	2	Соверш енствова ния	Передача мяча в тройках. Нападающий удар после напрыгивания на «мостик». Игра в мини – волейбол.	Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
76	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	2	Соверш енствова ния	Передача мяча в тройках. Нападающий удар после напрыгивания на «мостик». Игра в мини – волейбол.	Р.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для	Текущий.	

					развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.		
77	Верхняя прямая подача	10	Изучение нового материала	Подбрасывание и ловля мяча. Имитация выполнения верхней прямой подачи. подача мяча из положения стоя на одной колени ,из положения сидя . Передача мяча в тройках. 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 технического действий волейбола.	Текущий.	
78	Верхняя прямая подача	2	Совершенствование	Подбрасывание и ловля мяча. Имитация выполнения верхней прямой подачи. подача мяча из положения стоя на одной колени ,из положения сидя . Передача мяча в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Текущий.	

				мини – волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	волейбола.		
79	Верхняя прямая подача	2	Совершенство	Подбрасывание и ловля мяча. Имитация выполнения верхней прямой подачи. подача мяча из положения стоя на одной колени ,из положения сидя . Передача мяча в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий.	
80	Верхняя прямая подача	2	Совершенство	Подбрасывание и ловля мяча. Имитация выполнения верхней прямой подачи. подача мяча из положения стоя на одной колени ,из положения сидя . Передача мяча в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий.	
81	Верхняя	2	Совершенство	Подбрасывание и ловля	Р.: определять степень	Текущий.	

	прямая подача		енствова ния	мяча .Имитация выполнения верхней прямой подачи. подача мяча из положения стоя на одной колени ,из положения сидя . Передача мяча в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.		
82	Передача мяча, стоя спиной.	2	Изучени е 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.: определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: соблюдать правила безопасности.	Текущий.	
83	Передача мяча, стоя спиной.	2	Изучени е нового материала	Передача мяча над собой - передача партнеру, стоя спиной. Прием мяча снизу двумя руками – челночный	Р: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий.	

				бег 6-5 метров. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол.	П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
84	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: – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий.	
85	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 технического действий	Текущий.	

					волейбола.		
86	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 технического действий волейбола.	Текущий.	
87	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.	
88	Передача мяча, стоя спиной.	2	Совершенствование	Передача мяча над собой - передача партнеру, стоя спиной. Прием мяча снизу двумя руками – челночный бег 6-5 метров. Верхняя	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Текущий.	

				прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в мини – волейбол	и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
89	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.	
90	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.	

91	Передача мяча в встречных колоннах	2	Совершенство	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.	
92	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.	
93	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.	
94	Индивидуальн	2	Изучени	Упражнения для овладения	моделировать технику	Текущий.	



	ые тактические действия в защите		е нового материала	навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	действий и приемов волейболиста.		
95	Индивидуальн ые тактические действия в защите	2	Изучени е 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.	
96	Индивидуальн ые тактические действия в защите	2	Изучени е 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.	
97	Навыки защитных действий и действий в нападении	2	Соверш енствова ние	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно- тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Текущий.	
98	Навыки	2	Соверш	Совершенствование	выбирать наиболее	Текущий.	

	защитных действий и действий в нападении		енствова ние	навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	эффективные способы решения задач.		
99	Навыки защитных действий и действий в нападении	2	Соверш енствова ние	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Текущий.	
100	Учебно-тренировочная игра	2	Соверш енствова ние	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
101	Учебно-тренировочная игра	2	Соверш енствова ние	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
102	Учебно-тренировочная игра	2	Соверш енствова ние	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
103	Учебно-тренировочная игра	2	Соверш енствова ние	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	

104	Учебно-тренировочная игра	2	Совершенство	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Текущий.	
105	Прямой нападающий удар	2	Совершенство	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.	
106-107	Техника нижней прямой подачи	2	Совершенство	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.	
108-216	Групповые тактические действия в нападении	2	Совершенство	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.: Физкультур 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: Учебно-метод. Пособие. -Нижневартговск, 2001.
12. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

### **13.Дополнительное образование**

1. Статья «Особенности силовой подготовки дзюдоистов». Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская 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 тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Гончаров В. А.
7. Методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям по волейболу «Методика обучения падениям в волейболе». Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Гончаров В. А.
8. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ при проведении занятий по волейболу в группах начальной подготовки. Автор тренер-преподаватель МБОУ дополнительного образования "Ивнянская детско-юношеская спортивная школа" Фадина Т. Е.

**Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:**

1. [Sport31.nethouse.ru/articles/10060](http://Sport31.nethouse.ru/articles/10060)
2. [www.kletsk](http://www.kletsk)
3. [.minsk-region.by](http://.minsk-region.by) › Главная › Социальная сфера
4. [www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583](http://www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583)
5. [edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/](http://edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/)
6. [www.mf-volley.ru/sportschools/84/](http://www.mf-volley.ru/sportschools/84/)