

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»



Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2023г.
Введено в действие приказом
№ 239 от 29.08.2023г.

Утверждаю»

Директор школы №12

И.Ф.Яруллина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ»**

направленность: спортивно-оздоровительная
возраст учащихся: 15-16 лет
срок реализации: 1 год (34 часа)

автор-составитель:

Беззубова Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
2023г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ	МБОУ «СОШ №12»
2.	ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбольный клуб»
3.	НАПРАВЛЕННОСТЬ	спортивно-оздоровительная
4.	СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКАХ (Ф.И.О., должность)	Беззубова М.А., учитель физической культуры, первой квалификационной категории
5.	СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ	
5.1.	срок реализации	1 год (34 часа)
5.2.	возраст учащихся	15-16 лет
5.3.	характеристика программы	дополнительная программа общеразвивающая
5.4.	цель программы	содействие всестороннему развитию личности подростка
5.5.	образовательные модули	Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предполагаемого, для освоения учащимися, материала по овладению навыка игры в волейбол.
6.	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	формы: учебные, тренировочные, беседы, соревнования, самостоятельная работа. методы: словесные, наглядные, практические, контроль-самоконтроль, стимулирования и мативация,инструктивно-репродуктивный, наблюдения.
7.	ФОРМЫ МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ	практическая работа, тестирования, соревнования.
8.	РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	после окончания курса обучения программа усвоена: эффективный уровень- 50% оптимальный уровень- 50%
9.	ДАТА УТВЕРЖДЕНИЯ ИПОСЛЕДНЕЙ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ	август 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ.

I Комплекс основных характеристик программы	3-8 стр.
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель данной программы	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Сроки реализации	4
1.5. Формы занятий	4
1.6. Режим занятий	4
1.7. Ожидаемые результаты	4
1.8. Форма подведения итогов реализации программы	5
1.9. Средства обучения	5
1.10. Планируемые результаты	5
II. Содержание программы курса волейбол	9-19
2.1 Содержание программы	9-10
2.2 Календарно-тематическое планирование	10-17
2.3 Контрольные нормативы	18-19
2.4 Методическое обеспечение	

Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24

декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует **на все системы детского организма.**

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год, 1 час в неделю (33 часа) для учащихся 9х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2018) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2018). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям волейболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

1.2 Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

1.3 Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

1.4. Сроки реализации: 2023-24 учебный год.

1.5. Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

1.6. Режим занятий: Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 45 минут.

1.7. Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
 - укрепление психического и физического здоровья учащихся;
 - применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

1.8. Форма подведения итогов реализации программы:

- соревнования
- Учебно-тренировочные занятия,
- игры, беседы, соревнования.

1.9. Средства обучения: волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.10. К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

I. личностные

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной), 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию) Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современн

II. Метапредметные

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
3. Смысловое чтение.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

Коммуникативные УУД

1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)
2. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

III. Предметные

Название раздела	Предметные результаты	
	ученик научится	ученик получит возможность научиться
Основы знаний	Изучать технику безопасности на занятиях волейболом. Познакомится с Историей возникновения волейбола. Развитием волейбола. Правилами игры в	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому волейболу;

	мини-волейбол, волейбол. Изучать технику безопасности на соревнованиях.	
Общая физическая подготовка	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
Специальная подготовка тактическая	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, технико-тактических действий; выполнять технико-тактические действия игры в волейбол	Проводить анализ повышения уровня технико-тактических действий. Оценивать свои показатели, достигнутые в тактических и технических действиях
Специальная подготовка техническая	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; выполнять технико-тактические действия игры в волейбол Выполнять индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.	Проводить анализ повышения уровня технико-тактических действий. Оценивать свои показатели, достигнутые в тактических и технических действиях
Соревнования	Научится правилам соревнований; Научится распознавать жесты судей; Повысит уровень знаний в области соревновательной деятельности, проводить соревнования.	Самостоятельно судить соревнования, освоить систему соревнований.

Проектная деятельность	Научится анализировать уровень своей физической подготовки, определять технико-тактические показатели; определять достигнутые результаты в соревновательной деятельности за год.	Использовать полученные знания в области проектной деятельности для дальнейшего тренировочного процесса.
------------------------	--	--

II. Содержание программы курса волейбол

2.1. Содержание программы курса волейбол

Название раздела	Содержание разделов	часы
Основы знаний	Техника безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол, волейбол. Техника безопасности на соревнованиях.	3
Специальная подготовка техническая	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	10
Специальная	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места	7

подготовка тактическая	для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	
Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.	10
Соревнования	Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2
Проектная деятельность	Подведение итогов года. Защита проекта по теме «Мои спортивные достижения».	1
	Итого:	33 часов

2.2. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	часы	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности обучающихся	формы аттестации
Основы знаний -3часа					
1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1		Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой	Презентация, доклад
2	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-	1	Однонаправленное занятие	Раскрывают историю возникновения ОИ и характеризуют их. Знают цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского	Презентация, доклад

	волейбол.			движения. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой		
3	Техника безопасности на соревнованиях. Правила игры в волейбол.	1	Однонаправленное занятие	Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой. Знать правила игры		опрос
Техническая подготовка (10 час) Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)						
4	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	1	Однонаправленное занятие	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения	тренировочный замер	контрольный норматив
	ОФП(1 час)					
5	Развитие скоростных , координационных способностей.	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.	тренировочный замер	контрольный норматив
6	Прием мяча двумя руками снизу, сверху.	1	Однонаправленное занятие	Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	тренировочный замер	
	ОФП(1 час)					
7	Развитие силовых способностей..	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
8	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу.	1	Однонаправленное занятие	Осваивают технику передачи мяча в парах двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.	тренировочный замер	

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
9	Нижняя прямая подача и нижний прием. Верхняя прямая подача и прием сверху.	1	Однонаправленное занятие	Выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Осваивают технику нападающего удара. Выявляют характерные ошибки в технике нападающего удара	тренировочный замер	
	ОФП(1 час)					
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
11	Развитие общей выносливости..	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.	тренировочный замер	
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока		Однонаправленное занятие	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения	тренировочный замер	
13	Прямой нападающий удар.	1	Однонаправленное занятие	Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
	ОФП(1 час)					
14	Развитие скоростных , координационных	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают		контрольный норматив

	способностей.			уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		
15	Нападение через 2-ю,3-ю зоны. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	Целостно-игровое занятие	Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности	тренировочный замер	
16	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Целостно-игровое занятие	Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности	тренировочный замер	
	ОФП(1 час)					
17	Развитие силовых способностей..	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
	ОФП(1 час)					
18	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
19	Прямой нападающий удар	1	Однонаправленное занятие	Умеют владеть мячом в процессе игры. Осваивают комбинации по технике	тренировочный	

			Однонаправленное занятие	передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки. Знают и используют жесты судей.	замер	
20	Блокирование.	1	Однонаправленное занятие	Описывают технику блокирования, осваивают его самостоятельно. Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	тренировочный замер	
	ОФП(1 час)					
21	Развитие силовых способностей..	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
	ОФП(1 час)					
22	Развитие общей выносливости..	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
	ОФП(1 час)					
23	Развитие скоростных , координационных способностей.	1	Круговая тренировка	Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Повышают уровень общей физической подготовки. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении физических упражнений.		контрольный норматив
	ОФП(1 час)					
24	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	тренировочный замер	

				освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
25	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
26	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
27	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 1 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
28	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
29	Командные действия. Прием нижней подачи и	1	Комбинированные занятия	Описывают разучиваемые технические действия волейбола. Соблюдают и	тренировочный	

	первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом			объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды	замер	
30	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	Комбинированное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	тренировочный замер	
Соревнование (1 час)						
31	Соревнование в группах. Организация соревнований. Устранение ошибок.	1	Целостно-игровое занятие	Описывают разучиваемые технические действия волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды	контрольные замеры	соревнования
Соревнование-(1 час)						
	Соревнование в группах Разбор игры.	1	Целостно-игровое занятие	Описывают разучиваемые технические действия волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды	контрольные замеры	соревнования
Соревнования(1 час)						
32	Соревнование с соседней школой. Разбор игры. Устранение ошибок.	1	Целостно-игровое занятие	Описывают разучиваемые технические действия волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды	контрольные замеры	соревнования
Проектная деятельность (1 час)						
33	Итоговое занятие. Защита проекта « Мои достижения в спорте»	2	Контрольное занятие	Оценивают уровень физической подготовки. Составляют таблицу по итогам спортивных соревнований. Выявляют	Презентация, доклад	

2.3. Контрольные нормативы

Специальная физическая подготовка	
Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки). “5” – из 6, 4 подачи. “4” – из 6, 3 подачи. “3” – из 6, 2 подачи. “2” – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.
Любые подачи в указанную зону противоположной площадки. “5” – из 6, 4 подачи. “4” – из 6, 3 подачи. “3” – из 6, 2 подачи. “2” – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны. “5” – 5. “4” – 4. “3” – 3. “2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки.	Не своевременный выход к мячу. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной с

2.4. Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.