

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СОКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «Соколовская СШ»

Протокол № 4 от 17.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ

«Соколовская СШ»

_____О.А. Маслодудо

пр. №3-о от 17.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы базовый
Возраст обучающихся 13-18 лет
Срок реализации 2 года

Составитель
учитель физической культуры
Соломко Максим Андреевич

с. Соколовка
2023г

1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность (профиль) программы

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна и актуальность образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия для реализации которого имеются на базе нашего образовательного учреждения.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Адресат программы:

- для какой категории детей предназначена программа - учащимся, проявляющим интерес к предмету физическая культура, желающим

заниматься волейболом, прошедшим медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющим допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу;

- *какому возрасту детей адресована программа* – 13 -18 лет;
- *наполняемость групп* – количество детей в группе определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- *предполагаемый состав групп* – разновозрастная группа;
- *условия приема детей* – набор детей в группу осуществляется на основе собеседования; наполняемость группы – 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов – 2 года обучения:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий: продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить технико-тактическим приёмам игры;
- расширить теоретическую базу знаний.

Метапредметные

- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве.

Личностные

- сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности;
- развивать навыки бережного отношения к здоровью;
- повысить интерес обучающихся к участию в предметных конкурсах, в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	6	-	Тестирование
2.	Освоение техники передвижений	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	2	8	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	144	8	136	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	8	-	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	-	10	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	144	4	140	

Содержание учебного плана программы

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1. Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2. Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конце противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6. Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	

8. Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
---	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа	15.04-15.05
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа	15.04-15.05

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Информационное обеспечение

Ссылки на обучающие видеоролики:

- Прием снизу. Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=38UJWIMs7I>
- Подача волейбол

https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yOceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=2

- Передача сверху, Верхний пас, Волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=q5U20llx0nU>

- Блок в волейболе. Техника выполнения.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>

- Атакующий удар Волейбол

https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WLVk&index=6&list=PL4yOceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv

- Волейбол Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>

- Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на

координацию https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlZpy0_8

– Волейбол: подача мяча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>

– Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 – <https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>

– Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>

– Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющим опыт работы по направлению не менее года, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончанию обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с Детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с Педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и Спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	

	принадлежит сам ребенок	3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае – итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

Мониторинг СФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	Ф И О	Координация движений	Соблюдение темпа и ритма при выполнении упражнений	Удар по мячу ногой (сек.)	Ведение мяча, обводка стоек (сек.)	Переда ча мяча (количе ство раз)

Мониторинг ОФП

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

№	ФИО	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (бег на 10 м. между предметами)	Гибкость	Скоростно-силовые качества		
					Прыжок в длину с места	Метание мешочка вдаль правой рукой	Метание мешочка вдаль левой рукой

Уровень	Быстрота (бег на 30 м.)	Ловкость (бег на 10 м. между предметами)	Гибкость	Скоростно-силовые качества		
				Прыжок в длину с места	Метание мешочка вдаль правой рукой	Метание мешочка вдаль левой рукой
Высокий (количество%)						
Средний (количество%)						
Низкий (количество%)						

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения.

Количество обучающихся: 15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.
- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

- Овладеть системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;

- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;

- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;

- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения

Календарно-тематическое планирование. 1 года обучения

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1 Основы знаний	6				
1-2	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	2	-			Зачёт
3-4	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	2	-			Защита реферата
5-6	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2	-			Показательные выступления
	2 Освоение техники передвижений		6			
7-8	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг,		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.					
11-12	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками,		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	прыжками, техническими приёмами.					Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		40			
13-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-28	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-32	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра					Учебная игра

33-36	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-40	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-44	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-48	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52			
53-56	Приём подачи. Подающие поочерёдно		4			Показ. Тренировочные

	подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-60	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-64	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65-68	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69-72	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73-76	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77-80	Приём подачи Верхняя прямая подача		4			Показ. Тренировочные

	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра					е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
81-84	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85-88	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
89-92	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-96	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
97-100	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
101-104	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22			
105-108	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

109-112	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
113-114	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
115-116	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117-120	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121-122	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
123-124	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

125-126	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6			
127-128	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
129-130	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
131-132	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		2			
133-134	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8 Овладение организаторскими способностями	2	8			
135-136	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2				Учебно-тренировочные игры Соревнования
137-138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
139-	Организация и проведение		2			Учебно-

140	соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.					тренировочные игры Соревнования
141-142	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
143-144	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
Всего		8	136			

**Календарно-тематическое планирование.
2 года обучения**

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1 Основы знаний	4				
1-2	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ. Основные правила соревнований	2	-			Защита реферата
3-4	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	2	-			Зачёт
	2 Освоение техники передвижений		8			
5-8	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

9-12	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча		40			
13-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-28	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-32	Развитие физических качеств: силы, быстроты,		4			Показ. Тренировочные

	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра					е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-36	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-40	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-44	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-48	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра					группах. Учебная игра
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52			
53-56	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-60	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-64	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65-68	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	половины площадки. Учебная игра					
69-72	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73-76	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77-80	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
81-84	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85-88	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
89-92	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-96	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

97-100	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
101-104	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22			
105-106	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
107-108	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
109-110	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
111-112	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи					
113-114	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
115-116	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117-118	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
119-120	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121-122	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра		2			
123-	Прямой нападающий удар.		2			Показ.

124	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра					Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
125-126	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6 Овладение тактикой игры в нападении.		6			
127-128	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
129-130	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
131-132	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7 Овладение тактикой игры в защите		2			
133-134	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

						Учебная игра
	8 Овладение организаторскими способностями		10			
135-136	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
137-138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
139-140	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
141-142	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
143-144	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего	4	140			

Список литературы.

Для учителя

1. Практическое руководство для начинающих «Волейбол. Шаги к успеху». Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. Москва 2014г.
2. Личность и волевая готовность в спорте. Р.З. Шайхтдинов. Москва 2018 г.
3. Настольная книга тренера. Н.Г. Азолин. Изд. АСТ 2013г.
4. Волейбол в школе. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. Москва «Просвещение»2016 г.
5. Школа тренера «Волейбол». Ю. Клещев. Москва «Физкультура и спорт» 2015г.
6. Психопедагогика спорта. Г.Д. Горбунов. Москва 2016г.
7. Олимпийское созвездие Красноярья. В.И. Усаков. г. Красноярск издательство «Платина». 2018г.
Стратегия развития физической культуры и спорта Красноярского края 2020г. Министерство спорта туризма и молодёжной политики Красноярского края.
8. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Волейбол». Москва 2019г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Для родителей

1. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт. Красноярск 2013г.
2. Личность и волевая готовность в спорте. Р.З. Шайхтдинов. Москва 2018 г
3. Олимпийское созвездие Красноярья. В.И. Усаков. г. Красноярск издательство «Платина». 2018г.