

Пояснительная записка

Направленность программы

Данная программа относится к спортивной направленности.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 35 часов в год, в неделю 1 час.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Цели и задачи программы

Цель программы

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Задачи

Предметные

- Ознакомить обучающихся с принципами культурного общения.
- Изменить качество общения учащихся и научить использовать полученные знания на практике (в школе, в семье и т.д.)

Метапредметные

- Получить обратную связь от обучающихся, что способствует улучшению взаимопонимания между педагогом – детьми – родителями.

Поставленные цели педагоги реализуют через реализацию конкретных задач:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Личностные

- Раскрыть и развить способности обучающихся таким образом, чтобы они приобретали большую уверенность в себе, в своих силах.
- Предоставить возможность на практике применить свои способности.
- Научить ценить и уважать возможности и способности других людей.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года. ***Возраст обучающихся.***

Предлагаемый в программе материал предназначен для старшеклассников: 8 – 11 класс (14 – 17 лет).

Формы и режим занятий.

1, 2-й год обучения – 2 часа в неделю.

Часовая нагрузка по программе зависит от распределения часов в учреждении.

Формы проведения занятий.

- дискуссии, беседы, игры;
- подготовка к соревнованиям;
- соревнования;
- учебно-тренировочные занятия.
- проверка освоения изученного материала;

Вспомогательные, дополнительные формы обучения

1. Формы самообразования:

- составление комплексов тренировочных упражнений;
- организация и проведение игр на занятиях;
- оказание помощи в освоении учебного материала товарищам по коллективу;

2. Участие в общих собраниях.

3. Участие в спортивных мероприятиях.

1.1 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

(личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

1.2 Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

Измерять показатели физических качеств.

Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Подвижные игры

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Спортивные игры

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Общефизическая подготовка

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества.

1.3 Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся.

Важнейшей целью школьного образования является подготовка учащихся, способных самостоятельно и активно действовать, принимать решения, гибко адаптироваться в изменяющихся условиях общества, в различных сферах общественной жизни, в том числе и сфере физической культуры.

ФГОС предусматривает формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Большие возможности в этом плане открывает метод проектов (проектная технология) — один из методов личностно-ориентированного обучения, способ организации самостоятельной деятельности обучающихся в процессе решения задач учебного проекта.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, сообразно его личным интересам. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проект — это самостоятельная творческая работа, от идеи до её воплощения выполненная под руководством учителя. С проектом как видом работы учащиеся знакомятся на уроке, но выполнение его осуществляется и во внеурочное время.

Проектная деятельность решает следующие задачи:

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения, выработка нравственных убеждений, привычек, других сторон личности, характеризующих нравственно-волевые качества человека для достижения эталонов физического развития.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве, умения вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

3. Формирование способности к организации проектной деятельности.

- знакомство учащихся с методами исследования;
- умение ставить цель и формулировать конкретные задачи для ее достижения;
- выработка умения выбирать конкретные методы в собственном исследовании;
- формирование умения самостоятельно планировать, подбирать необходимые упражнения, проводить исследования;
- умение делать выводы и ставить новые задачи;

4. Формирование умения работать с полученной информацией

- сбор информации;
- обработка данных;
- систематизация и использование;

5. Формирование умения использовать ИКТ-технологий

- оформление проекта;
- презентации к проекту;
- использование диаграмм, таблиц, схем.

Результат проектной деятельности – личностно или общественно значимый продукт:

1. Продукт:

комплекс упражнений в рисунках,
макет тренажера
открытка
газета
фотоальбом, коллаж
оформление стендов, выставок
игрушка, костюм, эмблема и символ команды или турнира

2. Информация:

доклад, сообщение
реферат
мультимедийная презентация
видеоролик

3. Комплексная работа:

турнир,
проведение праздника, спортивного флеш-моба
игровые программы с привлечением родителей
организаторская и командная деятельность
конференция

Темы проектов по физической культуре могут быть следующих направлений:

1. Спорт

- виды спорта (история возникновения, основные этапы становления, спорт олимпийский и неолимпийский, разновидности в рамках одного вида спорта и т.д.)
- знаменитые спортсмены (мира, страны, области, города, спортивные династии, первооткрыватели, чемпионы и т.д.)
- мой спорт (каким видом спорта увлекается или занимается ученик, личные достижения)

2. Развитие физических качеств (гибкость, координация, скорость, выносливость)

- понятие о физических качествах
- сенситивные возраста развития
- методы развития физических качеств (на уроке, дома, во внеурочной деятельности)

3. ГТО

- история создания комплекса;
- ГТО в СССР и России;
- методы подготовки к успешной сдаче норм ГТО в различных возрастных ступенях;

4. Здоровый образ жизни

- три составляющих здоровья;
- режим дня школьника,;

- правильное питание;
- совместная работа семьи и школы;
- спортивные праздники.

2. Содержание учебного предмета.

2.1 Краткая характеристика содержания программы:

Основы знаний о физической культуре и футболе

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2 Воспитывающий и развивающий потенциал

Целью воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. В центре воспитания находится личность ребёнка, готовая включиться в общество и принести в него свой индивидуальный вклад.

Воспитание нравственных чувств, убеждений, этического сознания

Ценности: нравственный выбор; жизнь и смысл жизни; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение родителей; уважение достоинства другого человека, равноправие, ответственность, любовь и верность; забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, открытость, представление о светской этике, вере, духовности, ценностях религиозного мировоззрения, формируемое на основе межконфессионального диалога; духовно-нравственное развитие личности.

Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Ценности: жизнь во всех её проявлениях; экологическая безопасность; экологическая грамотность; физическое, физиологическое, репродуктивное, психическое, социально-психологическое, духовное здоровье; экологическая культура; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; ресурсосбережение; экологическая этика;

экологическая ответственность; социальное партнёрство для улучшения экологического качества окружающей среды; устойчивое развитие общества в гармонии с природой)

Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии

Ценности: научное знание, стремление к познанию и истине, научная картина мира, нравственный смысл учения и самообразования, интеллектуальное развитие личности; уважение к труду и людям труда; нравственный смысл труда, творчество и созидание; самостоятельность, целеустремлённость и настойчивость, бережливость, выбор профессии.

2.3 Межпредметные связи

Волейбол – окружающий мир.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к футболу.

«Волейбол» - математика.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

На тренировках по волейболу можно проводить подвижные игры и эстафеты с элементами изучаемого материала по математике, родному языку, природоведению и т. д. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, в свою очередь, создают условия для расширения межпредметных связей в педагогическом процессе.

3. Тематическое планирование «Волейбол»

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Воспитательный потенциал
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Привлекается внимание к проблеме безопасности во время тренировочного процесса
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикализация судей.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	Повышается мотивация к изучению нового материала;
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Повышается мотивация к изучению нового материала;
4	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.)	1	Знать технику безопасности по волейболу .Правила игры в волейбол Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	Развивается опыт общения между учащимися;

5	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.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Привлекается внимание к проблеме управлять своими эмоциями в игре;
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1	Знать технику безопасности по волейболу .Правила игры в волейбол Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	Воспитывается уважение к сопернику;
7-8	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	2	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Развивается опыт командной работы
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	2	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Выявляют и устраняют технические ошибки.	Вырабатывается личное отношение при взаимодействии обучающихся;
11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём	2	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Выявляют и устраняют технические ошибки.	Воспитывается вежливое и дружелюбное поведение в игре;

	подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра					
13-14	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	2		Демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия.	Развивается опыт командной работы	
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	2		Демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия.	Развивается опыт уверенности в себе;	
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	2		Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни;	
19-20	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	2		Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Повышается мотивация к изучению предмета	
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки	2		Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Привлекается внимание к разрешению конфликтных ситуаций в игре;	

	основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра					
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни;		
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;		
27-28	Приём подачи. Подлежащие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительную подачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;		
29-30	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 -	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Развивается опыт уверенности в себе;		

	расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра				
31-32	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	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни;	
33-34	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	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Воспитывается уважение к сопернику;	к
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;	
37-38	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	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;	
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи	2	Освоить технику прямого нападающего удара	Привлекается внимание к проблеме	

	мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		Уметь играть в волейбол	постановки цели перед собой;
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Развивается опыт уверенности в себе;
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Воспитывается уважение к сопернику;
46-46	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	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к разрешению конфликтных ситуаций в игре;
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни;
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;
51-52	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	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;
53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт правильное выполнение двигательных действий, красоты движений;

	с передачи. Учебно – тренировочная игра				
55-56	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	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;	
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой	
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;	
59-60	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	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни	
61	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 бёдра). Нападающий удар с	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;	

	поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра				
62	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	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт уверенности в себе;	
63	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	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;	
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;	
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт командной работы;	
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт командной работы;	

67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	Демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия.	Повышается мотивация к ведению здорового образа жизни
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	1	Взаимодействуют с учителем в процессе повторения и закрепления учебного материала.	Развивается опыт применения полученных знаний на практике;
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	1	Демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия.	Привлекается внимание к проблеме постановки цели перед собой;
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	1	Взаимодействуют с учителем в процессе повторения и закрепления учебного материала.	Развивается опыт командной работы;
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	1	Демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия. Взаимодействуют с учителем в процессе повторения и закрепления учебного материала.	Развивается опыт правильное выполнение двигательных действий, красоты движений;

Учебно-тематический план первого и второго года обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	72	4	68	

Форма подведения итогов

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022