

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕТРОЗАВОДСКА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**Волейбол**

Возраст обучающихся – 10-14 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составитель программы:

Колыбина С.В.,

Преподаватель физической культуры

\_\_\_\_\_

Программа прошла экспертизу

Руководитель кафедры \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Пояснительная записка

### 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.

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 образовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». 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.

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Для обучающихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы.

Программа рассчитана на 70 часов в год, в неделю 2 часа.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание благоприятных условий для физического совершенствования обучающихся через занятия спортивной игрой.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Предметные результаты освоения программы**

Овладевают основными приёмами игры в волейбол;  
демонстрируют технику выполнения разученного двигательного действия;  
обучены игре в волейбол;  
сформирована сборная команда лицея по волейболу.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года.

### **Возраст обучающихся**

Предлагаемый в программе материал предназначен для начальной школы.  
3-5 класс (10-14 лет).

### **Формы и режим занятий**

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

Часовая нагрузка по программе зависит от распределения часов в ОО.

### **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.

**Форма аттестации-** Зачетная игра

**Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

□ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

□ Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

□ Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

□ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

□ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

□ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

□ Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

□ Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты освоения программы «Волейбол»**

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

• Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Результаты освоения содержания программы «Волейбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении освоения.

**По окончании освоения программы обучающийся научится:**

**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.

### **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности**

Важнейшей целью школьного образования является подготовка обучающихся, 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.

Проектная технология на занятиях 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.

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.

### 4. Здоровый образ жизни

- три составляющих здоровья;
- режим дня школьника,;
- правильное питание.

## **2. Содержание рабочей программы**

### **Основы знаний о физической культуре и волейболе**

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.

### **Воспитывающий и развивающий потенциал**

#### **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).

#### **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 обучающиеся 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

№	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 во время тренировочного процесса;
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.	Повышается мотивация к занятиям физическим воспитанием;
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 занятиям физическим воспитанием;
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 с другими людьми;
5	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	1	Осваивать универсальные умения	Привлекается внимание эмоциями в игре;

	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.		управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
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 уважен
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 ком
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 л взаимодействии обуча
11-12	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	2	Осваивают технику игровых действий и приёмов. Выявляют и устраняют технические ошибки.	Воспитывается вежли игре;
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 ком
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,	2	Демонстрируют технику выполнения разученного	Развивается опыт увер

	выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		двигательного действия.	
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 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 приеме 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
21-22	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	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу Уметь играть в волейбол	Привлекается вниманием ситуаций в игре;
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме 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 жизни;
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме 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 при практике;
27-28	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	2	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Привлекается вниманием перед собой;

	сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		Уметь играть в волейбол	
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 - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. 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 уверенности
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 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
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Развивается опыт при выполнении упражнений 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 себе перед собой;
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2	Освоить технику прямого нападающего удара Уметь играть в волейбол	Привлекается внимание к себе перед собой;
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	2	Освоить технику прямого нападающего удара	Развивается опыт уверенности

	двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		Уметь играть в волейбол	
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 уважен
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 вниман ситуаций в игре;
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Повышается мотивац 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 при 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 вниман 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 с передачи. Учебно – тренировочная игра	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Развивается опыт двигательных действи
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 вниман перед собой;
57	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается вниман 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 при 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	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Повышается мотивац жизни

	прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра			
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 поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Привлекается вниманием перед собой;
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
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 в 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 вниманием 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 вниманием перед собой;
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований	1	Демонстрируют технику выполнения разученного	Повышается мотивация



	между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		двигательного действия.	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 при 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 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 выполнения двигательных действий;

## 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.

### **Список литературы.**

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 2011.

2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2009.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2008.

5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2005.

### **Дополнительная:**

6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2005.