


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

| | |
|--|--|
| Рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол №1 от 28.08.2023 | Утверждена приказом от 31.08.2023 №254 Директор школы  И.В. Селиверстова |
|--|--|



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

« *Волейбол* »

для учащихся 12-16 лет

срок реализации программы 2 года

Составитель: К.А. Крылов
учитель физической культуры

Рассказово 2023

Информационная карта

| | |
|---|---------------------------------|
| Ф. И.О. педагога | Крылов Константин Александрович |
| Вид программы | Адаптированная |
| Тип программы | Общеразвивающая |
| Образовательная область | Спорт |
| Направленность деятельности | Физкультурно-спортивная |
| Способ освоения содержания образования | практический |
| Уровень освоения содержания образования | Базовый |
| Уровень реализации программы | Среднее общее образование |
| Форма реализация программы | Групповая |
| Продолжительность реализации программы | 2 года |

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности

для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности 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 общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Отличительные особенности программы: Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы: Программа разработана для обучающихся 14-16 лет.

Объем программы 105 ч

Формы обучения и виды занятий очная , групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Срок освоения программы 2 года

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 ч

Цели и задачи программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – Формировать привычку регулярных занятий физкультурой посредством спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; соревнования

Практические методы:

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

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

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

Распределение программного материала Учебный план первого года обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|--|---------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 2 | 2 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| III | Техническая подготовка | 24 | 1 | 23 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 6 | | 6 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 6 | | 6 |
| 4. | Нижняя прямая подача | 4 | | 4 |
| 5. | Нападающие удары | 4 | | 4 |
| IV | Тактическая подготовка | 36 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |

| | | | | |
|---------------------|---|----------------|-----------|-----------|
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| | | 105 | 19 | 86 |

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (24 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план 2 год обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: | |
|---------------------|---|-----------------|--------------|-----------|
| | | | теор. | практ. |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 10 | 3 | 7 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| III | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| IV | Техническая подготовка | 43 | 3 | 40 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 9 | | 9 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 9 | | 9 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 9 | | 9 |
| 5. | Нападающие удары | 10 | | 10 |
| V | Тактическая подготовка | 17 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| | | 105 | 23 | 82 |

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в

спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (43час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Tактическая подготовка (17часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Планируемые результаты.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;

- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Итоги реализации программы:

Сформированности привычки регулярных занятий, участие в соревновательной деятельности

Календарный учебный график

| № занятия | Месяц/число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1 | 01.09 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. | спортзал | Текущий |
| 2 | 06.09 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения без предметов | спортзал | Текущий |
| 3 | 07.09 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | упражнения для мышц рук и плечевого пояса Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 4 | 08.09 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Прием мяча снизу с последующим падением. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения | спортзал | Текущий |
| 5 | 13.09 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Текущий |
| 6 | 14.09 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера | спортзал | Текущий |
| 7 | 15.09 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|---|----------|---------|
| 8 | 20.09 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера | спортзал | Текущий |
| 9 | 21.09 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 10 | 22.09 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета | спортзал | Текущий |
| 11 | 27.09 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 12 | 28.09 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол. игры и эстафеты с препятствиями | спортзал | Текущий |
| 13 | 29.09 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения | спортзал | Текущий |
| 14 | 04.10 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. | спортзал | Текущий |
| 15 | 05.10 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Упражнения с предметами: со скакалками Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. | спортзал | Текущий |
| 16 | 06.10 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием | спортзал | Текущий |
| 17 | 11.10 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. игры и эстафеты с препятствиями | спортзал | Текущий |
| 18 | 12.10 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием . упражнения с набивными и теннисными мячами, | спортзал | Текущий |
| 19 | 13.10 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 20 | 18.10 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета | спортзал | Текущий |
| 21 | 19.10 | 15.40-16.25, | урочная | 2 | Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и | спортзал | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|---|----------|---------|
| | | 16.30-17.15 | | | теннисными мячами, Учебная игра в волейбол. | | й |
| 22 | 20.10 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами, | спортзал | Текущий |
| 23 | 25.10 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Упражнения с предметами: со скакалками Прием мяча от сетки снизу с последующим падением. перемещения | спортзал | Текущий |
| 24 | 26.10 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 25 | 27.10 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 26 | 08.11 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 27 | 09.11 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием | спортзал | Текущий |
| 28 | 10.11 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием | спортзал | Текущий |
| 29 | 15.11 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Текущий |
| 30 | 16.11 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Прием одной подачи снизу с последующим падением. | спортзал | Текущий |
| 31 | 17.11 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 32 | 22.11 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. перекиды, кувырки | спортзал | Текущий |
| 33 | 23.11 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. | спортзал | Текущий |
| 34 | 24.11 | 15.40-16-25, | урочная | 2 | Зональные игры по волейболу среди школьных команд города | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|--|----------|---------|
| | | 16.30-17-15 | | | | | |
| 35 | 29.11 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием | спортзал | Текущий |
| 36 | 30.11 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием | спортзал | Текущий |
| 37 | 01.12 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 38 | 06.12 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувьрки | спортзал | Текущий |
| 39 | 07.12 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Текущий |
| 40 | 08.12 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | | 2 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 41 | 13.12 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование | спортзал | Текущий |
| 42 | 14.12 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол | спортзал | Текущий |
| 43 | 15.12 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. | спортзал | Текущий |
| 44 | 20.12 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. | спортзал | Текущий |
| 45 | 21.12 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование. Спортивные игра: баскетбол | спортзал | Текущий |
| 46 | 22.12 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 47 | 27.12 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|---|----------|---------|
| 48 | 28.12 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 49 | 12.01 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета | спортзал | Текущий |
| 50 | 17.01 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. | спортзал | Текущий |
| 51 | 18.01 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 52 | 19.01 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 53 | 24.01 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 54 | 25.01 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 55 | 26.01 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. | спортзал | Текущий |
| 56 | 31.01 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Участие в соревнованиях муниципального уровня. | спортзал | Текущий |
| 57 | 01.02 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 58 | 02.02 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 59 | 07.02 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол. | спортзал | Текущий |
| 60 | 08.02 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Учебная игра в волейбол с заданием. | спортзал | Текущий |
| 61 | 09.02 | 15.40-16-25, | урочная | 2 | комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|--|----------|---------|
| | | 16.30-17-15 | | | двумя руками. Учебная игра в волейбол. | | |
| 62 | 14.02 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног | спортзал | Текущий |
| 63 | 15.02 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. прыжки через препятствие. | спортзал | Текущий |
| 64 | 16.02 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. прыжки в длину с места, | спортзал | Текущий |
| 65 | 21.02 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 66 | 22.02 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | спортзал | Текущий |
| 67 | 23.02 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. прыжки в длину с места, | спортзал | Текущий |
| 68 | 28.02 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 69 | 01.03 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Учебная игра в волейбол. Нападающий удар с разбега из зоны 4. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног | спортзал | Текущий |
| 70 | 02.03 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | кроссовый бег Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол | спортзал | Текущий |
| 71 | 07.03 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | кроссовый бег Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. | спортзал | Текущий |
| 72 | 08.03 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов | спортзал | Текущий |
| 73 | 09.03 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|--|----------|---------|
| 74 | 14.03 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. Самоконтроль спортсмена. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 75 | 15.03 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 76 | 16.03 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1. Оказание первой доврачебной помощи. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 77 | 21.03 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. Физическая культура и спорт в России. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 78 | 22.03 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 79 | 23.03 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1. История развития волейбола. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 80 | 04.04 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. История возникновения волейбола в России. 2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования. 3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки. | спортзал | Текущий |
| 81 | 05.04 | 15.40-16.25, | урочная | 2 | 1. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и мире. | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|---|----------|-------------|
| | | 16.30-17.15 | | | <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки.</p> | | |
| 82 | 06.04 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | <p>1. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки.</p> | спортзал | Текущи й |
| 83 | 11.04 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | <p>1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Обучение тактики.</p> | спортзал | Текущи й |
| 84 | 12.04 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | <p>1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> | спортзал | Текущи й |
| 85 | 13.04 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | <p>1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Обучение тактики.</p> | спортзал | Текущи й |
| 86 | 18.04 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | <p>1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Обучение тактики.</p> | спортзал | Текущи й |
| 87 | 19.04 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | <p>1. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам,</p> | спортзал | Текущи й |

| | | | | | | | |
|----|-------|-----------------------------|---------|---|---|----------|-------------|
| | | | | | <p>передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3.Обучение тактики.</p> <p>4.Выполнение упражнений для развития скорости, выносливости, гибкости, координации, силы.</p> | | |
| 88 | 20.04 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1.Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов. | спортзал | Текущи й |
| 89 | 25.04 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1.Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов. | | Текущи й |
| 90 | 26.04 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1.Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов. | спортзал | Текущи й |
| 91 | 27.04 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1.Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение спортивных результатов. | спортзал | Текущи й |
| 92 | 02.05 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | <p>1. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки.</p> | спортзал | Текущи й |
| 93 | 03.05 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | <p>1.Самоконтроль на занятии волейболом.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки.</p> | спортзал | Текущи й |
| 94 | 04.05 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | <p>1.Самоконтроль.</p> <p>2. Обучение перемещениям, подачам, передачам, нападающим ударам, блокирования.</p> <p>3. Выполнение заданий по принципу круговой тренировки.</p> | спортзал | Текущи й |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------------------|---------|---|--|----------|---------|
| 95 | 09.05 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 96 | 10.05 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 97 | 11.05 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 98 | 16.05 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 99 | 17.05 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | | 1. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. 2. Обучение технике(подготовительные и подводящие упр). 3. Развитие специальной выносливости. | спортзал | Текущий |
| 100 | 18.05 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 101 | 23.05 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. 4. Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущий |
| 102 | 24.05 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3. Обучение тактики. | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|-------|-----------------------------|---------|---|--|----------|-------------|
| | | | | | 4.Общая физическая подготовка. | | |
| 103 | 25.05 | 15.40-16-25, 16.30-17-15 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3.Обучение тактики. 4.Общая физическая подготовка. | спортзал | Текущи й |
| 104 | 30.05 | 14.45-15.30, 15.35-16.20 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3.Обучение тактики. 4.Общая физическая подготовка. | спортзал | текущи й |
| 105 | 31.05 | 15.40-16.25, 16.30-17.15 | урочная | 2 | 1. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология, судейские жесты. 2. Обучение техники игры. 3.Обучение тактики. 4.Общая физическая подготовка. | спортзал | |

Формы аттестации

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум: - занятие | - литература по теме; | - скакалки; - гимнастические | контрольные нормативы по ОФП |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| | <p>поточным методом;</p> <p>- круговая тренировка;</p> <p>- занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям;</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование.</p> | <p>- слайды;</p> <p>- карточки с заданием.</p> | <p>скамейки;</p> <p>- гимнастическая стенка;</p> <p>- гимнастические маты;</p> <p>- резиновые амортизаторы;</p> <p>- перекладины;</p> <p>- мячи;</p> <p>- медболы.</p> | |
| 3. Специальная физическая подготовка | <p>Практикум:</p> <p>- занятие поточным методом;</p> <p>- круговая тренировка;</p> <p>- занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям;</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование</p> | <p>- литература по теме;</p> <p>- слайды;</p> <p>- карточки с заданием.</p> | <p>- скакалки;</p> <p>- гимнастические скамейки;</p> <p>- гимнастическая стенка;</p> <p>- гимнастические маты;</p> <p>- резиновые амортизаторы;</p> <p>- перекладины;</p> <p>- мячи;</p> <p>- медболы.</p> | <p>контрольные нормативы по СФП</p> |
| 4. Техническая подготовка | <p>Практикум:</p> <p>- занятие поточным методом;</p> <p>- круговая тренировка;</p> <p>- занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по</p> | <p>- литература по теме;</p> <p>- слайды;</p> <p>- видеоматериалы;</p> <p>- карточки с заданием.</p> | <p>- волейбольные мячи;</p> <p>- волейбольная сетка;</p> <p>- медболы;</p> <p>- резиновая лента</p> | <p>- контрольные нормативы;</p> <p>- учебно-тренировочная игра;</p> <p>- помощь в су действе.</p> |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|--|---|
| | <p>станциям;</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- турнир.</p> | | | |
| 5. Тактическая подготовка | <p>Практикум:</p> <p>- занятие поточным методом;</p> <p>- круговая тренировка;</p> <p>- занятие фронтальным методом;</p> <p>- работа по станциям;</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- турнир.</p> | <p>- литература по теме;</p> <p>- слайды;</p> <p>- видеоматериалы;</p> <p>- карточки с заданием.</p> | <p>- волейбольные мячи;</p> <p>- волейбольная сетка;</p> <p>- резиновая лента</p> | <p>- контрольные нормативы;</p> <p>- учебно-тренировочная игра;</p> |
| 6. Контрольные испытания | <p>Практикум:</p> <p>- самостоятельные занятия;</p> <p>- тестирование;</p> | <p>- карточки с заданием.</p> | <p>- скакалки;</p> <p>- гимнастическая стенка;</p> <p>- гимнастические маты;</p> <p>- перекладины;</p> <p>- мячи;</p> <p>- медболы</p> | <p>- контрольные нормативы;</p> <p>- помощь в су действе.</p> |

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФИС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беяев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.