

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5
имени 63-го Угличского пехотного полка
Угличского муниципального района



Утверждена
приказом по школе № *63/01-09*
от «3» августа 2020 г
Директор МОУ СОШ № 5
Пятницяна Н.Л.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»**

Срок реализации – 2 года

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Автор-составитель:
Смирнова Марианна Вальдемаровна –
учитель физической культуры

г. Углич,
2020 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения предмета.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Содержание программы.....	7
Календарно-тематический график	9
Методическое обеспечение.....	17
Информационные источники.....	18
Оценивание достигнутых результатов.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7-10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Актуальность программы:

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Она соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа предполагает обучение детей с ОВЗ. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

Цель программы:

освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.
- 8.

Виды деятельности обучающихся и формы проведения занятий:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

2. Планируемые результаты освоения предмета

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1-й год обучения:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия

2-й год обучения

- делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
 - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

3. Учебно-тематический план 1-й год обучения

№п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Итого
1	Основы теоретических знаний. Краткое введение в историю игры «Волейбол». Правила игры «Волейбол».	1		1
2	Технико-тактическая подготовка волейболиста:		66	66
	Перемещения: стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными		6	6

	шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
	Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		10	10
	Нижняя передача: передача снизу двумя руками над собой, передача снизу двумя руками в парах		10	10
	Нижняя прямая подача.		10	10
	Верхняя прямая подача.		6	6
	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками		10	10
	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу.)		5	5
	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Групповые тактические действия в нападении, защите. Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.		5	5
3	Общая физическая и специальная подготовка волейболиста	В процессе занятий		
4	Подвижные игры и эстафеты	В процессе занятий		
	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий			
	Игры, развивающие физические способности			
5	Учебно - тренировочные игры, соревнования	В процессе занятий		
	(3) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			
	Двусторонняя учебная игра			
6	Подведение итогов	1		1
Итого		2	66	68

2-й год обучения

№п/п	Разделы программы	Теория	Практика	Итого
1	Основы теоретических знаний.	1		1
2	Технико-тактическая подготовка волейболиста:		66	66

	Перемещения: стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		6	6
	Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		10	10
	Нижняя передача: передача снизу двумя руками над собой, передача снизу двумя руками в парах		10	10
	Нижняя прямая подача.		10	10
	Верхняя прямая подача.		6	6
	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками		10	10
	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу.)		5	5
	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Групповые тактические действия в нападении, защите. Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.		5	5
3	Общая физическая и специальная подготовка волейболиста	В процессе занятий		
4	Учебно - тренировочные игры, соревнования	В процессе занятий		
	(3) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите			
	Двусторонняя учебная игра			
5	Подведение итогов	1		1
Итого		2	66	68

4. Содержание программы

1. Основы теоретических знаний (1 час)

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

2. Техничко-тактическая подготовка волейболиста (66 часов)

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Общая физическая и специальная подготовка волейболиста (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

4. Подвижные игры и эстафеты (на каждом занятии)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

5. Учебно - тренировочные игры, соревнования (на каждом занятии)

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

5. Календарно-тематический график

1-й год обучения

№	Тема занятия (с указанием формы проведения занятия)	Дата	
		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Требование к одежде и инвентарю.	02.09-08.09	
2	Влияние занятий волейболом на развитие физических качеств. Основные стойки и перемещения.	02.09-08.09	
3	Перемещения: стойка игрока (исходные положения).	09.09-15.09	
4	Бросок мяча через сетку с места подачи. Игры, развивающие физические способности.	09.09-15.09	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка волейболиста. Игры, развивающие физические способности	16.09-22.09	
6	Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх в парах, через сетку (в опорном положении). Игры, развивающие физические способности	16.09-22.09	
7	Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Игры, развивающие физические способности (Ознакомление и освоение.)	23.09-29.09	
8	Бросок мяча через сетку с места подачи. Ловля и передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх в парах, через сетку (в опорном положении).	23.09-29.09	

9	Основы техники игры. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	30.09-06.10	
10-11	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	30.09-06.10 7.10-13.10	
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка волейболиста. Игры, развивающие физические способности.	7.10-13.10	
13-14	Бросок мяча через сетку с места подачи. Ловля и передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх индивидуально, в парах, (в опорном положении). Основы техники игры.	14.10-20.10	
15-16	Основы техники игры. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх, над собой.	21.10-27.10	
17-18	Основы техники игры. Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	04.11-10.11	
19	Основы техники игры. Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	11.11-17.11	
20	Освоение нижней передачи: передача снизу двумя руками над собой, передача снизу двумя руками в парах, над собой. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	11.11-17.11	
21	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка волейболиста.	18.11-24.11	
22	Поддачи и передачи мяча с короткого расстояния. (Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	18.11-24.11	
23	Верхняя прямая подача. (Обучение и обобщение пройденного материала) Передачи (короткие, дальние через сетку). Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола.	25.11-01.12	
24	Правила волейбола. Правила счёта и выполнение подачи. Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола	25.11-01.12	
25-26	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками.	02.12-08.12	

27	Нижняя, верхняя передачи мяча. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. (Освоение нового двигательного действия)	09.12-15.12	
28	Освоение техники игры. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола. (Выполнение заданий по карточкам.)	09.12-15.12	
29	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола. (Развитие двигательных качеств учащихся.)	16.12-22.12	
30	Поддачи. Передачи (короткие, дальние через сетку). Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола. (Повторение и закрепление ЗУН).	16.12-22.12	
31	Нападающие (атакующие) удары. Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола.	23.12-27.12	
32	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу.) (Ознакомление и освоение.) Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола.	23.12-27.12	
33	Прямой нападающий удар (по ходу.) (Освоение.) Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола.	13.01-19.01	
34	Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	13.01-19.01	
35	Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании. (Ознакомление и освоение.) Технико-тактическая подготовка волейболиста.	20.01-26.01	
36	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра пионербол с элементами волейбола. (Обучение и систематизирование знаний.)	20.01-26.01	
37	Общая физическая подготовка (ОФП). Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	27.01-02.02	
38	Правила волейбола. Правила счёта и выполнение подачи. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	27.01-02.02	

39-40	Освоение техники игры. Сочетание подачи и приёма с подачи.	03.02-09.02	
41-42	Сочетание технических приёмов подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	10.02-16.02 17.02-23.02	
43	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка волейболиста (СФП)	17.02-23.02	
44-45	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу.) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	24.02-01.03	
46-47	Технико-тактическая подготовка Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	02.03-08.03	
48	Специальная подготовка волейболиста (СФП) Индивидуальная работа	9.03-15.03	
49-50	Сочетание технических приёмов подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола.	9.03-15.03 16.03-20.03	
51	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий Индивидуальная работа	16.03-20.03	
52-53	Подачи. Передачи (короткие, дальние через сетку). Двусторонняя учебная игра пинербол с элементами волейбола. (Повторение и закрепление ЗУН).	30.03-05.04	
54-55	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками.	06.04-12.04	
56-57	Сочетание технических приёмов в учебной игре	13.04-19.04	
58	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП).	20.04-26.04	
59	Совершенствование игровых действий (Игровая)	20.04-26.04	
60-61	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий (Учебная игра – соревнование)	27.04-30.04	
62-63	Организация соревнований по волейбол у. (Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование)	04.05-10.05	

64-65	Технико-тактическая подготовка Умение вести тактическую игру	11.05-17.05	
66	Специальная подготовка волейболиста (СФП) Индивидуальная работа	18.05-24.05	
67	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	18.05-24.05	
68	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	25.05-30.05	

2-й год обучения

№	Тема занятия (с указанием формы проведения занятия)	Дата	
		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Требование к одежде и инвентарю.	02.09-08.09	
2	Основные стойки и перемещения.	02.09-08.09	
3	Перемещения: стойка игрока (исходные положения). Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	09.09-15.09	
4	Бросок мяча через сетку с места подачи. Ловля и передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх в парах, через сетку (в опорном положении).	09.09-15.09	
5	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка волейболиста.	16.09-22.09	
6	Перемещение в стойке. Основы техники игры. Игры, развивающие физические способности	16.09-22.09	
7	Нижняя прямая подача Игры, развивающие физические способности	23.09-29.09	
8	Бросок мяча через сетку с места подачи. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). (Закрепление и освоение.)	23.09-29.09	
9	Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра. (Развитие двигательных качеств учащихся.)	30.09-06.10	

10-11	Основы техники игры. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	30.09-06.10 7.10-13.10	
12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка волейболиста.	7.10-13.10	
13-14	Бросок мяча через сетку с места подачи. Основы техники игры. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх. Двусторонняя учебная игра.	14.10-20.10	
15-16	Основы техники игры. Верхняя передача: передача сверху двумя руками вперёд-вверх, над собой. Двусторонняя учебная игра.	21.10-27.10	
17-18	Основы техники игры. Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	04.11-10.11	
19	Основы техники игры. Нижняя прямая подача. Подачи и передачи мяча с короткого расстояния. (Обучение и обобщение пройденного материала) Двусторонняя учебная игра.	11.11-17.11	
20	Освоение нижней передачи: передача снизу двумя руками над собой, передача снизу двумя руками в парах, над собой. Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	11.11-17.11	
21	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка волейболиста.	18.11-24.11	
22	Подачи и передачи мяча с короткого расстояния. (Обучение и обобщение пройденного материала) Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	18.11-24.11	
23	Верхняя прямая подача. (Обучение и обобщение пройденного материала) Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	25.11-01.12	
24	Верхняя прямая подача . Двусторонняя учебная игра.	25.11-01.12	
25-26	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками. Контрольное выполнение верхней передачи. (Закрепление техники сложного двигательного действия.)	02.12-08.12	
27	Нижняя, верхняя передачи мяча. Верхняя и нижняя прямая подача.	09.12-15.12	

28	Освоение техники игры. Сочетание подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра. (Выполнение заданий по карточкам.)	09.12-15.12	
29	Общая физическая подготовка (ОФП) волейболиста Двусторонняя учебная игра.	16.12-22.12	
30	Подачи. Передачи (короткие, дальние через сетку). Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	16.12-22.12	
31	Нападающие (атакующие) удары. Сочетание подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра.	23.12-27.12	
32	Нападающие (атакующие) удары. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	23.12-27.12	
33	Прямой нападающий удар (по ходу.) Техничко-тактическая подготовка волейболиста. Двусторонняя учебная игра .	13.01-19.01	
34	Блокирование атакующих ударов. Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	13.01-19.01	
35	Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Техничко-тактическая подготовка волейболиста.	20.01-26.01	
36	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками. Техничко-тактическая подготовка волейболиста.	20.01-26.01	
37	Общая физическая подготовка (ОФП). Двусторонняя учебная игра.	27.01-02.02	
38	Двусторонняя учебная игра	27.01-02.02	
39- 40	Освоение техники игры. Сочетание подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра	03.02-09.02	
41- 42	Сочетание технических приёмов подачи и приёма с подачи. КУ Нижняя прямая подача (зачёт)	10.02-16.02 17.02-23.02	
43	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка волейболиста (СФП)	17.02-23.02	
44- 45	Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу.) Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование Техника игры. (КУ Верхняя передача мяча над собой)	24.02-01.03	

46-47	Технико-тактическая подготовка. Умение вести тактическую игру. Двусторонняя учебная игра.	02.03-08.03	
48	Специальная подготовка волейболиста (СФП) Двусторонняя учебная игра. Индивидуальная работа	9.03-15.03	
49-50	Сочетание технических приёмов подачи и приёма с подачи. Двусторонняя учебная игра	9.03-15.03 16.03-20.03	
51	Специальная подготовка волейболиста (СФП). Индивидуальная работа	16.03-20.03	
52-53	Подачи. Передачи (короткие, дальние через сетку). Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	30.03-05.04	
54-55	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра.	06.04-12.04	
56-57	Сочетание технических приёмов в учебной игре	13.04-19.04	
58	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП). (Групповая работа по станциям)	20.04-26.04	
59	Совершенствование игровых действий (Игровая)	20.04-26.04	
60-61	Учебная игра – соревнование	27.04-30.04	
62-63	Организация соревнований по волейбол у.	04.05-10.05	
64-65	Технико-тактическая подготовка Умение вести тактическую игру.	11.05-17.05	
66	Специальная подготовка волейболиста (СВП) Индивидуальная работа	18.05-24.05	
67	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	18.05-24.05	
68	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности.	25.05-30.05	

6. Методическое и материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
23	Палка гимнастическая	К

24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Весы медицинские с ростомером	Д
29	Стойки волейбольные универсальные	Д
30	Кубики	Г
31	Обруч детский	Г
32	Жилетки игровые	Г
33	Сетка волейбольная	Д
34	Аптечка	Д
35	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
36	Конус сигнальный	Г
37	Ролик для пресса	Г
38	Насос ручной	Д
39	Секундомер	Д
40	Площадка игровая волейбольная	Д

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры

7. Информационные источники

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

8. Оценивание достигнутых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий, достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся. Оценка достижений осуществляется через тестирование, выполнение контрольных нормативов в начале, и в конце учебного года.

Приложение 1

Одна из итоговых форм оценки достижения планируемых результатов – участие в ежегодных школьных и в дальнейшем муниципальных соревнованиях по пионерболу и волейболу.

Приложение 2

Приложение 1
Формы проведения контроля

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3

Приложение 2

.ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований по «**ВОЛЕЙБОЛУ**»
среди учащихся 7-8 (9 -10) классов»

Цель: школьные соревнования по волейболу среди школьников проводятся с целью привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их подготовленности и спортивного мастерства.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь школьников;
- привлечение широких масс школьников к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- определение лучших команд общеобразовательного учреждения.
- формирование ЗОЖ,
- популяризация такого вида спорта как волейбол,
- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой,
- выявление юных сильнейших спортсменов.

Руководство соревнованиями:

Общее руководство по проведению соревнований осуществляется администрацией школы и учителями физической культуры. Классные

руководители осуществляют помощь в организации и проведении соревнований.

Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются сборные команды (юноши + девушки) классов (не менее 6 человек). Учащиеся команд не должны иметь медицинских противопоказаний. Спортсмены допускаются к игре исключительно в спортивной форме и обуви.

Условия проведения соревнований:

Соревнования командные, в соответствии Официальным правилам волейбола.

Игры проводятся из трёх партий. Во всех встречах команды за выигрыш со счетом 2:0 получают 3 очка, за выигрыш со счетом 2:1 получают 2 очка, за поражение со счетом 1:2 получают 1 очко, за поражение со счетом 0:2 получают 0 очков, за неявку получают минус 1 очко.

Места команд определяются по наибольшему количеству очков, набранных командами на соответствующем этапе.

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по:

- а) соотношению мячей во всех встречах;
- б) соотношению партий во всех встречах;
- в) количеству побед во встречах между ними;
- г) соотношению партий во встречах между ними;
- д) соотношению мячей во встречах между ними.

Если при распределении мест между командами, имеющими равные показатели, по одному из вышеуказанных пунктов определилось место одной или нескольких команд, а другие вновь имеют одинаковые показатели, то места между ними снова определяются последовательно по пунктам «а, б, в» и т.д.

Команда, не явившаяся на две игры, дисквалифицируется.

Если игра была прервана из-за недисциплинированного поведения волейболистов одной из команд, то провинившейся команде засчитывается поражение со счетом 0:2 (0:15, 0:15).

Если игра была не закончена по вине обеих команд, то поражение засчитывается каждой из этих команд, т.е. команды получают по одному очку и счет в партиях обеим командам 0:2 (0:15, 0:15).

За участие в игре незаявленного или дисквалифицированного игрока команде засчитывается поражение 0:2 (0:15, 0:15).

Сроки и место проведения:

Соревнования проводятся в спортивном зале школы с 29 января 2020 года согласно расписанию игр.

Награждение

Команды занявшие I, II и III место награждаются грамотами.