

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Коршуновская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной
направленности
секции по спортивной игре волейбол
«Летающий мяч» для обучающихся 7-9 (10) классов
учебного предмета «Физическая культура»
уровень: основное общее образование
срок реализации: 3 год

Составитель:
Кравченко Лидия Ивановна,
учитель музыки,
первая квалификационная
категория

п.Коршуновский

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7–10 классов общеобразовательной школы базового уровня, 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.

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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» 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.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Подготовка учащихся к районным соревнованиям

Главной направленностью занятий является:

- подготовка юношей и девушек к районным соревнованиям,
- формированию здорового образа жизни,
- отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7 –9 (10) классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

- Срок реализации программы 3 года.
- Основной формой занятий является урок, продолжительность 40 минут.

Формы проведения занятий и виды деятельности

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся,

способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

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

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- 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, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *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, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Календарный учебный график

Год обучения	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1	2 часа	2	34	136
2	2 часа	2	34	136
3	2 часа	2	34	136
Всего часов по программе: 408час				

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Условия реализации программы курса внеурочной деятельности «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Для проведения занятий в секции по волейбола, необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные
11. ТСО: компьютер, мультимедиа, интернет - ресурсы

Кадровое обеспечение - для обеспечения реализации данной программы необходимо наличие квалифицированного педагога, имеющего среднее или высшее специальное образование и *опыт педагогической деятельности в системе ДО.*

Формы подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять технические приемы, осуществлять различные виды прыжков и выпрыгиваний, выполнять индивидуальные и коллективные действия,
- знание основ техники волейбола, специальных в/б упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по волейболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил игры в волейбол, специальных приемов;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития волейбола.

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Прогнозируемый результат:

1. участие в турнире школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижнеилимского района по волейболу,
2. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт детей от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе
3. содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

Оценочные материалы (Закон №273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5)

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15	18	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15	16	20
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15	16	20
5	Передачи над собой в круге без потерь	25	25	30
6	Подача (любая): из 6 попыток	–	–	

	Подача (любая): из 10 попыток	7	8	9
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4	5	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4	4	5

Ожидаемые результаты работы :

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
- Потребности к здоровому образу жизни;
- Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей и молодежи.

Учебно-тренировочный этап

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Передачи с верху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим нападением и перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя в прыжке.

Поддачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, в левую, дальнюю ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой)

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приёмами защиты.

Приём мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); приём мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим попаданием, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим попаданием и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); приём отскокнвшего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подачи на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (спиной)).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приёма подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов; блокирование определённого направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперёд» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов.

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.

Многочисленное выполнение изученных технических приёмов – отдельно и в сочетаниях.

Многочисленное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

**Мониторинг личности развития обучающихся
в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности и оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. Организационно-волевые качества: <i>1. Терпение</i>	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i>	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;	5	
		- терпения хватает на все занятие;	10	
<i>2. Воля</i>	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	- волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1	Наблюдение
		- иногда - самим ребенком;	5	
		- всегда - самим ребенком	10	
<i>3. Самоконтроль</i>	<i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</i>	- ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	1	Наблюдение
		- периодически контролирует себя сам;	5	
		- постоянно контролирует себя сам	10	
II. Ориентационные качества: <i>1. Самооценка</i>	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i>	- завышенная;	1	Анкетирование
		- заниженная;	5	
		- нормальная	10	
<i>2. Интерес к занятиям в детском объединении</i>	<i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;	1	Тестирование
		- интерес периодически	5	

		поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	
--	--	--	----	--

Методические материалы

Особенности организации общеобразовательного процесса – очный, (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), по необходимости с применением дистанционных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п. 4).

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, практический, словесный, наглядный.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся в сформированных группах и индивидуально.

Формы организации учебного занятия – обучение проводится в форме лекций, бесед и практических занятий.

Педагогические технологии

Педагогические технологии	Достижимые результаты
Здоровьесберегающие технологии	Способствуют формированию знаний, умений по сохранению здоровья, формированию правильной осанки, закаливанию, профилактики заболеваний.
Игровые технологии	Такие формы игровых технологий как: соревнования команд, эстафет с предметами и без предметов позволяют повысить плотность занятий, способствуют развитию двигательных качеств, формируют практические навыки в игровой деятельности, помогают воспитывать нравственные и морально-волевые качества, пропагандируют спорт и прививают любовь к активным формам отдыха. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности учащихся

Алгоритм занятия

Занятие, как правило, имеет следующую структуру: повторение пройденного и проверка самостоятельной работы, изучение нового материала, закрепление и объяснение материалов занятий.

Типы занятий в секции по волейболу – занятие – турнир, соревнования, путешествия по станциям, занятие – игра и др..

Формы занятий в секции по волейболу – беседы, практические занятия, контрольные уроки, зачётные. и т.д..

Литература

Учебно-методические средства

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
9. Волейбол / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000
10. Чехов О. С. Основы волейбола Москва «Физкультура и спорт». 1977

Интернет – ресурсы

1. Российский общеобразовательный портал

<http://www.school.edu.ru/catalog.asp>

Качественный и полный каталог образовательных ресурсов. Содержит такие разделы, как «Дошкольное образование», «Начальная школа», «Дополнительное образование и воспитание», «Образовательный досуг».

2. Дополнительное образование

<http://dopedu.ru>

Информационный портал системы дополнительного образования детей содержит материалы по следующим разделам: нормативно-правовое обеспечение, методическая мастерская, образовательные программы, профессиональные объединения.

3. Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

Ресурс выходит под патронажем Фонда поддержки российского учительства. Содержит большое количество материалов по различным дисциплинам, в том числе по искусству, хореографии, театру, спорту, туризму, экологии, шахматам.

4. Социальная сеть работников образования

<http://nsportal.ru/>

Здесь педагоги могут создавать свои мини-сайты, вести блоги и сообщества, обмениваться опытом, найти различные материалы: сценарии мероприятий, презентации, сборники.

5. Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/>

Сайт создан при поддержке корпорации Майкрософт. Содержит разнообразные материалы и ресурсы, касающиеся использования ИКТ в учебном процессе.

Календарно-тематическое планирование 8-11класс
1год обучения

№ занятия	Тема занятий	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила безопасного поведения на занятиях кружка по волейболу Физическая культура и спорт в России	Беседа Инструктаж по ТБ. Задачи волейбольного кружка Перемещение игрока Игры, эстафеты	1		
2	Техника нападения Перемещения Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Ходьба и бег с ускорениями; повороты в движении; кувырки в группировке; прыжки с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках Нижняя прямая подача Игры, эстафеты	1		
3	Передачи мяча сверху двумя руками в стену стоя, сидя, лёжа с изменением высоты	Стойки и перемещения игрока ОРУ и специальные беговые упражнения Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа с изменением высоты; на точность с применением приспособлений; Нижняя прямая подача Учебная игра (5x5)	1		
4	Передачи мяча сверху двумя руками на точность с применением приспособлений	Стойки и перемещения игрока Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху двумя руками с заданиями	1		
5	Техника защиты Приём мяча сверху двумя руками нижней подачи	Стойки и перемещения игрока Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху двумя руками с заданиями	1		
6	Приём мяча сверху	Приём мяча сверху двумя руками	1		

	двумя руками верхней прямой подачи	нижней подачи; верхней прямой подачи; Учебные игры (4x4), (5x5)			
7	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Передачи мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2)	к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2) Подачи мяча избранным способом через сетку Учебные игры (5x5), (4x4) Эстафеты	1		
9	Техника защиты Приём мяча снизу двумя руками нижних подач	Стойки и перемещения Упражнения с набивными мячами Передачи мяча сверху в колоннах	4		
10	Приём мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи	через сетку Приём мяча снизу двумя руками нижних подач; верхней прямой подачи Учебные игры (6x6), (5x5) Эстафеты	1		
11	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Ходьба с ускорениями Упражнения на прыгучесть Передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи; с последующим	1		
12	Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением и перекатом на бедро	нападением и перекатом на бедро Прямой нападающий удар в два шага Подачи мяча на точность Учебная игра (6x6)	1		
13	Техника защиты Приём мяча снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке	Стойки и перемещения Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в тройках Приём мяча снизу двумя руками	1		
14	Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара в парах, через сетку на точность	от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность Подачи мяча в парах через сетку Учебная игра (6x6)	1		
15	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения;	Перемещения Упражнения для мышц туловища и живота Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками отбиванием кулаком у сетки стоя в прыжке	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя в прыжке Прямой нападающий удар из зоны	1		

		4, 2 Подачи мяча через сетку Учебная игра (6x6)			
17	Техника защиты Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Верхняя и нижняя передача мяча в прыжке	1		
18	Приём мяча сверху двумя руками отскочившего от сетки	Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением; отскочившего от сетки Нападающий удар из зоны 3 Учебная игра (3x3). эстафеты	1		
19	Техника нападения Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Нагрузка и отдых	Перемещения Упражнения для развития мышц ног Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Учебные игры (4x4), (5x5), (6x6)	1		
20			1		
21			1		
22			1		
23	Техника защиты Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Бег с заданиями Упражнения для мышц задней поверхности бедра Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами. Верхняя прямая подача в парах Учебные игры (4x4), (6x6)	1		
24			1		
25			1		
26			1		
27	Нижняя подача - соревнования на точность по зонам	ОРУ и специальные беговые Упражнения с отягощениями Передачи мяча в колоннах с перемещением Подачи: нижние - соревнования на точность по зонам; верхняя прямая подряд (10-15) попыток; верхняя боковая Учебные игры (5x5), (6x6)	1		
28	Верхняя прямая подача подряд (10-15) попыток на точность		1		
29	Верхняя боковая подача		1		
30	Нападающий удар прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2	Перемещения с заданиями Передача мяча в тройках Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 Эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
31	Нападающий удар прямой слабой рукой		1		
32	Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2		1		
33	Контрольные испытания	Бег 92м (к 6 точкам) Прыжок вверх толчком двух ног Игры-эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
34	Товарищеские встречи. Районные соревнования		1		
35	Судейство и правила ведения игры	Теоретические сведения ОРУ и специальные упражнения	1		
36			1		

	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	Прыжки через две скамейки Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Нападающий удар из зоны 4 и 2 Учебные игры (5x5), (6x6)			
37	Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Ходьба и бег с заданиями Прыжковые упражнения Приём мяча сверху и снизу двумя изученными способами Прямой нападающий удар Одиночное блокирование Подачи и приём подачи Учебные игры (4x4), (5x5)	1		
38			1		
39	Нападающий удар изученными способами	Перемещения и стойки игрока Упражнения на брюшной пресс Нападающий удар изученными способами Эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
40			1		
41	Выбор места для нападающего удара	Упражнения на прыгучесть Передача мяча в парах, в колоннах Подачи мяча избранным способом Выбор места для нападающего удара Судейство Учебная игра (5x5)	1		
42	Одиночное блокирование	Перемещения с заданиями Передача мяча в тройках	1		
43	Блокирование двумя игроками	Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 Блокирование: одиночное; двумя игроками Эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
44	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче	Перемещения Упражнения для развития мышц ног	1		
45	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Взаимодействие игроков передней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебные игры (4x4), (5x5), (6x6)	1		
46	Взаимодействие игроков с задней линии при первой передаче	Перемещения с заданиями Упражнения с набивными мячами Верхние и нижние передачи мяча в парах через сетку	1		
47	Взаимодействие игроков с задней линии при второй передаче	Взаимодействие игроков с задней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебная игра (6x6) Судейство игры	1		

48	Взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче	Бег с заданиями Прыжки через две скамейки Верхняя прямая подача	1		
49	Взаимодействие игроков передней и задней линии при второй передаче	Взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; при второй передаче Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Игры, эстафеты	1		
50	Нападающие удары изученными способами	Бег, прыжки, падения в группировке Передача мяча у сетки и из глубины площадки Подачи мяча в заданную зону Нападающие удары изученными способами Учебные игры	1		
51			1		
52	Зонное блокирование	Бег с ускорениями Прыжковые упражнения Приём мяча от нападающего удара Зонное блокирование Учебная игра, судейство	1		
53	Спортивные соревнования Подачи в заднюю линию площадки	Теоретические сведения Сочетания перемещений и остановок игрока Подачи в заднюю линию площадки Нападающий удар из (3, 4) зоны Учебная игра (5x5)	1		
54	Боковой нападающий удар	Развитие (силы, гибкости, прыгучести) Подачи на точность Нападающий удар из зоны (2,) Учебные игры	1		
55	Групповое блокирование (3 игроками)	Упражнения с набивными мячами Передачи мяча в тройках Групповое блокирование Учебные игры	1		
56	Выбор места для подачи	Упражнения с набивными мячами Выбор места для подачи Эстафеты Учебная игра	1		
57	Блокирование изученными способами	Упражнения со скакалкой и набивными мячами Передачи мяча в тройках, в колоннах Блокирование изученными способами Подвижные игры, эстафеты	1		
58			1		
59	Чередование способов подач	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6x6)	1		

60	Чередование способов подач	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6х6)	1		
61	Контрольные испытания	Челночный бег (6х9м) Метание набивного мяча Подвижные игры. эстафеты	1		
62	Страховка блокирующих игроков	Перемещения игрока у сетки Приём мяча снизу с подачи	1		
63	Страховка нападающих игроков	Подачи избранными способами Чередование различных вариантов страховки Учебная игра (6х6), судейство	1		
64	Сочетание переключений: подача-защита-нападение	Эстафеты с бегом	1		
65		Передачи мяча в парах, в колоннах через сетку	1		
66		Нападающие удары игроков задней линии Сочетание переключений: подача-защита-нападение Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
67	Товарищеские встречи		1		
68	Районные соревнования		1		

2год обучения

№ занятия	Тема занятий	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила безопасного поведения на занятиях кружка по волейболу Физическая культура и спорт в России	Беседа Инструктаж по ТБ. Задачи волейбольного кружка Перемещение игрока Игры, эстафеты	1		
2	Техника нападения Перемещения Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Ходьба и бег с ускорениями; повороты в движении; кувырки в группировке; прыжки с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках Нижняя прямая подача Игры, эстафеты	1		
3	Передачи мяча сверху двумя руками в стену, в парах, с изменением высоты	Стойки и перемещения игрока ОРУ и специальные беговые упражнения Передачи сверху двумя руками: в	1		
4	Передачи мяча сверху двумя руками на точность с применением приспособлений	стену, в парах, с изменением высоты; на точность с применением приспособлений; Нижняя прямая подача Учебная игра (5х5)	1		

5	Техника защиты Приём и перепас мяча сверху двумя руками нижней подачи	Стойки и перемещения игрока Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху двумя руками с заданиями	1		
6	Приём и передача мяча сверху двумя руками верхней прямой подачи	Приём и передача мяча сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи; Учебные игры (4x4), (5x5)	1		
7	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Передачи мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2)	к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2) Подачи мяча избранным способом через сетку Учебные игры (5x5), (4x4) Эстафеты	1		
9	Техника защиты Приём мяча снизу двумя руками нижних подач	Стойки и перемещения Упражнения с набивными мячами Передачи мяча сверху в колоннах	4		
10	Приём и передача мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи	через сетку Приём и передача мяча снизу двумя руками нижних подач; верхней прямой подачи Учебные игры (6x6), (5x5) Эстафеты	1		
11	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Ходьба с ускорениями Упражнения на прыгучесть Передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи; с последующим	1		
12	Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением и перекатом на бедро	нападением и перекатом на бедро Прямой нападающий удар в два шага Подачи мяча на точность Учебная игра (6x6)	1		
13	Техника защиты Приём мяча снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке	Стойки и перемещения Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в тройках	1		
14	Приём и передача мяча снизу двумя руками нападающего удара в парах, через сетку на точность	Приём и передача мяча снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность Подачи мяча в парах через сетку Учебная игра (6x6)	1		
15	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения;	Перемещения Упражнения для мышц туловища и живота Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1		

16	Передача мяча сверху двумя руками отбиванием кулаком у сетки стоя в прыжке	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя в прыжке Прямой нападающий удар из зоны 4, 2 Подачи мяча через сетку Учебная игра (6х6)	1		
17	Техника защиты Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Верхняя и нижняя передача мяча в прыжке	1		
18	Приём мяча сверху двумя руками отскочившего от сетки	Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением; отскочившего от сетки Нападающий удар из зоны 3 Учебная игра (3х3). эстафеты	1		
19	Техника нападения	Перемещения	1		
20	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	Упражнения для развития мышц ног	1		
21			1		
22	Нагрузка и отдых	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Учебные игры (4х4), (5х5), (6х6)	1		
23	Техника защиты	Бег с заданиями	1		
24	Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Упражнения для мышц задней поверхности бедра	1		
25		Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	1		
26		Верхняя прямая подача в парах Учебные игры (4х4), (6х6)	1		
27	Нижняя подача - соревнования на точность по зонам	ОРУ и специальные беговые упражнения с отягощениями	1		
28	Верхняя прямая подача подряд (10-15) попыток на точность	Передачи мяча в колоннах с перемещением Подачи: нижние - соревнования на точность по зонам; верхняя прямая подряд (10-15) попыток; верхняя боковая	1		
29	Верхняя боковая подача	Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
30	Нападающий удар из зон 4, 3, 2	Перемещения с заданиями	1		
31	Нападающий удар из зоны 4,3,2	Передача мяча в тройках Нападающие удары из зон 4, 3, 2; с переводом вправо из зоны 2	1		
32	Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2	Эстафеты Учебная игра (6х6)	1		
33	Контрольные испытания	Передачи в парах через сетку; Передачи мяча в стенку с расстояния 2-3м; Передачи над собой;	1		

		Подачи мяча по зонам на точность.			
34	Товарищеские встречи. Районные соревнования		1		
35	Судейство и правила ведения игры Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	Теоретические сведения	1		
36		ОРУ и специальные упражнения Прыжки через две скамейки Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Нападающий удар из зоны 4 и 2 Учебные игры (5x5), (6x6)	1		
37	Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Ходьба и бег с заданиями	1		
38		Прыжковые упражнения Приём мяча сверху и снизу двумя изученными способами Прямой нападающий удар Одиночное блокирование Подачи и приём подачи Учебные игры (4x4), (5x5)	1		
39	Нападающий удар изученными способами	Перемещения и стойки игрока	1		
40		Упражнения на брюшной пресс Нападающий удар изученными способами Эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
41	Выбор места для нападающего удара	Упражнения на прыгучесть Передача мяча в парах, в колоннах Подачи мяча избранным способом Выбор места для нападающего удара Судейство Учебная игра (5x5)	1		
42	Одиночное блокирование	Перемещения с заданиями Передача мяча в тройках	1		
43	Блокирование двумя игроками	Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 Блокирование: одиночное; двумя игроками Эстафеты Учебная игра (6x6)	1		
44	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче	Перемещения Упражнения для развития мышц ног	1		
45	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Взаимодействие игроков передней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебные игры (4x4), (5x5), (6x6)	1		
46	Взаимодействие игроков с задней линии при первой передаче	Перемещения с заданиями Упражнения с набивными мячами Верхние и нижние передачи мяча в	1		

47	Взаимодействие игроков с задней линии при второй передаче	парах через сетку Взаимодействие игроков с задней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебная игра (6х6) Судейство игры	1		
48	Взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче	Бег с заданиями Прыжки через две скамейки Верхняя прямая подача	1		
49	Взаимодействие игроков передней и задней линии при второй передаче	Взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче; при второй передаче Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Игры, эстафеты	1		
50	Нападающие удары	Бег, прыжки, падения в группировке Передача мяча у сетки и из глубины площадки Подачи мяча в заданную зону Нападающие удары изученными способами Учебные игры	1		
51	изученными способами		1		
52	Зонное блокирование. Учебная игра	Бег с ускорениями Прыжковые упражнения Приём мяча от нападающего удара Зонное блокирование Учебная игра, судейство	1		
53	Спортивные соревнования Подачи в заднюю линию площадки	Теоретические сведения Сочетания перемещений и остановок игрока Подачи в заднюю линию площадки Нападающий удар из (3, 4) зоны Учебная игра (5х5)	1		
54	Боковой нападающий удар	Развитие (силы, гибкости, прыгучести) Подачи на точность Нападающий удар из зоны (2,) Учебные игры	1		
55	Групповое блокирование (3 игроками)	Упражнения с набивными мячами Передачи мяча в тройках Групповое блокирование Учебные игры	1		
56	Выбор места для подачи Учебная игра	Упражнения с набивными мячами Выбор места для подачи Эстафеты Учебная игра	1		
57	Блокирование	Упражнения со скакалкой и набивными мячами Передачи мяча в тройках, в колоннах Блокирование изученными способами	1		
58	изученными способами		1		

		Подвижные игры, эстафеты			
59	Чередование способов подач	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6х6)	1		
60	Чередование способов подач	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6х6)	1		
61	Контрольные испытания	Челночный бег (6х9м) Метание набивного мяча Подвижные игры. эстафеты	1		
62	Страховка блокирующих игроков	Перемещения игрока у сетки Приём мяча снизу с подачи	1		
63	Страховка нападающих игроков	Подачи избранными способами Чередование различных вариантов страховки Учебная игра (6х6), судейство	1		
64	Сочетание переключений: подача-защита-нападение	Эстафеты с бегом	1		
65		Передачи мяча в парах, в колоннах через сетку	1		
66		Нападающие удары игроков задней линии Сочетание переключений: подача-защита-нападение Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
67	Товарищеские встречи		1		
68	Районные соревнования		1		

3год обучения

№ занятия	Тема занятий	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила безопасного поведения на занятиях кружка по волейболу Правила волейбола.	Беседа Инструктаж по ТБ. Задачи волейбольного кружка Перемещение игрока Игры, эстафеты	1		
2	Техника нападения Перемещения Передачи мяча в парах, тройках с заданием. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Ходьба и бег с ускорениями; повороты в движении; кувырки в группировке; прыжки с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках Нижняя прямая подача Игры, эстафеты	1		
3	Передачи мяча сверху двумя руками в стену стоя, сидя, лёжа с	Стойки и перемещения игрока ОРУ и специальные беговые упражнения	1		

	изменением высоты	Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа с изменением высоты; на точность с применением приспособлений; Нижняя прямая подача Учебная игра (5x5)			
4	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в парах, тройках, с применением приспособлений		1		
5	Техника защиты Приём и передача мяча сверху двумя руками нижней подачи	Стойки и перемещения игрока Прыжки на скакалке с заданиями Приём и передачи мяча сверху двумя руками с заданиями	1		
6	Приём и передача мяча сверху двумя руками верхней прямой подачи Учебная игра.	Приём и передача мяча сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи; Учебные игры (4x4), (5x5)	1		
7	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Передачи мяча сверху двумя руками: чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2) Подачи мяча избранным способом через сетку Учебные игры (5x5), (4x4) Эстафеты	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке в зонах (2-4, 4-2, 6-4, 6-2)		1		
9	Техника защиты Приём и передача мяча снизу двумя руками нижних подач	Стойки и перемещения Упражнения с набивными мячами Передачи мяча сверху в колоннах через сетку	4		
10	Приём и передача мяча снизу двумя руками верхней прямой подачи	Приём мяча снизу двумя руками нижних подач; верхней прямой подачи Учебные игры (6x6), (5x5) Эстафеты	1		
11	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Ходьба с ускорениями Упражнения на прыгучесть Передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи; с последующим нападением и перекатом на бедро Прямой нападающий удар в два шага Подачи мяча на точность Учебная игра (6x6)	1		
12	Передача мяча сверху двумя руками с последующим нападением и перекатом на бедро		1		
13	Техника защиты Приём и передача мяча снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке	Стойки и перемещения Прыжки на скакалке с заданиями Передачи мяча сверху и снизу в тройках Приём мяча снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в	1		
14	Приём мяча снизу двумя руками		1		

	нападающего удара в парах, через сетку на точность	парах, через сетку на точность Подачи мяча в парах через сетку Учебная игра (6х6)			
15	Техника нападения Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения;	Перемещения Упражнения для мышц туловища и живота Верхняя и нижняя передача мяча в парах Передачи мяча сверху двумя руками вперёд вверх в прыжке на месте после перемещения;	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками отбиванием кулаком у сетки стоя в прыжке	отбивание кулаком у сетки стоя в прыжке Прямой нападающий удар из зоны 4, 2 Подачи мяча через сетку Учебная игра (6х6)	1		
17	Техника защиты Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением	Бег с заданиями Прыжки на скакалке Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Верхняя и нижняя передача мяча в прыжке	1		
18	Приём мяча сверху двумя руками отскочившего от сетки	Приём мяча сверху двумя руками с последующим нападением; отскочившего от сетки Нападающий удар из зоны 3 Учебная игра (3х3). эстафеты	1		
19	Техника нападения	Перемещения	1		
20	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	Упражнения для развития мышц ног	1		
21		Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	1		
22	Нагрузка и отдых	Учебные игры (4х4), (5х5), (6х6)	1		
23	Техника защиты	Бег с заданиями	1		
24	Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Упражнения для мышц задней поверхности бедра Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	1		
25	Товарищеская встреча	Верхняя прямая подача в парах	1		
26		Учебные игры (4х4), (6х6)	1		
27	Нижняя подача - соревнования на точность по зонам	ОРУ и специальные беговые упражнения с отягощениями Передачи мяча в колоннах с перемещением	1		
28	Верхняя прямая подача подряд (10-15) попыток на точность	Подачи: нижние - соревнования на точность по зонам; верхняя прямая подряд (10-15) попыток;	1		
29	Верхняя боковая подача	верхняя боковая Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
30	Нападающий удар прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2	Перемещения с заданиями Передача мяча в тройках Нападающие удары: прямой	1		

31	Нападающий удар прямой слабой рукой	сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2	1		
32	Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2	Эстафеты Учебная игра (6х6)	1		
33	Контрольные испытания	Нападающий удар; Подачи мяча на точность; Передачи мяча в парах двумя руками сверху; Передачи мяча над собой	1		
34	Товарищеские встречи. Районные соревнования		1		
35	Судейство и правила ведения игры	Теоретические сведения ОРУ и специальные упражнения	1		
36	Передачи мяча сверху и снизу изученными способами	Прыжки через две скамейки Передачи мяча сверху и снизу изученными способами Нападающий удар из зоны 4 и 2 Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
37	Приём мяча сверху и снизу двумя руками изученными способами.	Ходьба и бег с заданиями Прыжковые упражнения	1		
38		Приём мяча сверху и снизу двумя изученными способами Прямой нападающий удар Одиночное блокирование Подачи и приём подачи Учебные игры (4х4), (5х5)	1		
39	Нападающий удар изученными способами	Перемещения и стойки игрока	1		
40	Учебная игра	Упражнения на брюшной пресс Нападающий удар изученными способами Эстафеты Учебная игра (6х6)	1		
41	Выбор места для нападающего удара Учебная игра	Упражнения на прыгучесть Передача мяча в парах, в колоннах Подачи мяча избранным способом Выбор места для нападающего удара Судейство Учебная игра (5х5)	1		
42	Одиночное блокирование	Перемещения с заданиями Передача мяча в тройках	1		
43	Блокирование двумя игроками Учебная игра	Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; прямой слабой рукой; с переводом вправо из зоны 2 Блокирование: одиночное; двумя игроками Эстафеты Учебная игра (6х6)	1		

44	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче	Перемещения Упражнения для развития мышц ног Передачи мяча сверху и снизу	1		
45	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче	изученными способами Взаимодействие игроков передней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебные игры (4x4), (5x5), (6x6)	1		
46	Взаимодействие игроков с задней линии при первой передаче	Перемещения с заданиями Упражнения с набивными мячами	1		
47	Взаимодействие игроков с задней линии при второй передаче Учебная игра	Верхние и нижние передачи мяча в парах через сетку Взаимодействие игроков с задней линии: при первой передаче; при второй передаче Учебная игра (6x6) Судейство игры	1		
48	Взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче	Бег с заданиями Прыжки через две скамейки Верхняя прямая подача Взаимодействие игроков	1		
49	Взаимодействие игроков передней и задней линии при второй передаче Учебная игра	передней и задней линии при первой передаче; при второй передаче Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Игры, эстафеты	1		
50	Нападающие удары изученными способами Учебная игра.	Бег, прыжки, падения в группировке Передача мяча у сетки и из глубины площадки Подачи мяча в заданную зону Нападающие удары изученными способами Учебные игры	1		
51			1		
52	Зонное блокирование Учебная игра.	Бег с ускорениями Прыжковые упражнения Приём мяча от нападающего удара Зонное блокирование Учебная игра, судейство	1		
53	Спортивные соревнования Подачи в заднюю линию площадки	Теоретические сведения Сочетания перемещений и остановок игрока Подачи в заднюю линию площадки Нападающий удар из (3, 4) зоны Учебная игра (5x5)	1		
54	Боковой нападающий удар Учебная игра	Развитие (силы, гибкости, прыгучести) Подачи на точность Нападающий удар из зоны (2,)	1		

		Учебные игры			
55	Групповое блокирование (3 игроками)	Упражнения с набивными мячами Передачи мяча в тройках Групповое блокирование Учебные игры	1		
56	Выбор места для подачи Учебная игра	Упражнения с набивными мячами Выбор места для подачи Эстафеты Учебная игра	1		
57	Блокирование изученными способами Учебная игра	Упражнения со скакалкой и набивными мячами Передачи мяча в тройках, в колоннах Блокирование изученными способами Подвижные игры, эстафеты	1		
58			1		
59	Чередование способов подач Учебная игра	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6х6)	1		
60	Чередование способов подач Учебная игра	Прыжки, падения, кувырки в движении Чередование способов подач Нападающие удары из зон (4, 3, 2) Учебная игра (6х6)	1		
61	Контрольные испытания	Подачи на точность Нападающий удар Передачи мяча на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса(из 6 попыток)	1		
62	Сочетание переключений: подача-защита-нападение Учебная игра	Сочетание переключений: подача-защита-нападение Учебные игры (5х5), (6х6)	1		
63	Товарищеские встречи	Учебная игра	1		
64	Товарищеские встречи	Учебная игра, по плану школы	1		
		Общее количество часов	64		