

**Управление образования Администрации Томского района
МАОУ «Зональненская СОШ» Томского района**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Ф.И.О.
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Ю.С.Ламтева
Приказ № 349/1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

О.В.Обоянцева
Приказ № 349/1 от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(волейбол)
для 5-9 классов**

Составитель: Ветров Сергей Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений. - программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели программы: Укрепление здоровья школьников, всестороннее физическое развитие, вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задачи:

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Возраст учащихся: Программа курса «Волейбол» рассчитана на учащихся основной школы: 1 год обучения – 5-6 классы (12-13 лет), 2 год обучения – 7-8 классы (13-14 лет), 3 год обучения – 9 классы (15-16 лет).

Сроки реализации программы Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год – 68 часов, 2 год – 68 часов, 3 год – 68 часов, всего – 204 часа.

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Формы занятий Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения, связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Формы диагностики и подведения итогов реализации программы «Волейбол»

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы. Товарищеские встречи. Соревнования.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ
ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Основы знаний (теоретическая часть) - 6ч.

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол (пионербол);
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть) - 20ч.

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;
Техника защиты:
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
Тактическая подготовка. Тактика нападения:
Индивидуальные действия
Командные действия
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Командные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований
практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность

Стойки и перемещения - 8 ч.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.
Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 классы

№ урока	Дата проведения		Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
	план	факт		
1.			Техника и обучение техническим приемам игры	Овладение

2.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений приставными шагами и двойным шагом	стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
3.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений приставными шагами и двойным шагом	
4.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений прыжками	
5.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений вперёд-назад.	
6.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений двойным шагом и спиной вперёд	
7.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений скачками вперёд и по сигналу	
8.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений в стойке перемещения различными способами.	
9.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений в стойке перемещения различными способами по различным сигналам	
10.			Обучение стойке волейболиста и технике перемещений в стойке с выполнением различных заданий	
11.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	
12.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) и на месте	
13.			Соревнования между классами	Умение работать в команде
14.			Соревнования между классами	
15.			Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
16.			Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	
17.			Передача мяча после подбрасывания	
18.			Передача мяча после подбрасывания	
19.			Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	
20.			Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	

21.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней.
22.			Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.	
23.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении. Передачи над собой и партнёру	
24.			Передачи после варьирования расстояния и траектории	
25.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении.	
26.			Обучение передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней.	
27.			Обучение передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места	
28.			Обучение передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.	
29.			Передачи мяча в тройках	
30.			Передавать мяч на точность в мишени расположенные на стене	
31.			Передавать мяч на точность в мишени расположенные на игровой площадке.	Умение работать в команде
32.			Товарищеская встреча	
33.			Товарищеская встреча	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
34.			Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Эстафеты у стены»	
35.			Подвижные игры с верхней передачей мяча «Мяч в воздухе»	
36.			Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч над сеткой»	
37.			Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров»	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество
38.			Обучение нижней прямой подаче	
39.			Обучение нижней прямой подаче, имитация и подачи в парах	
40.			Обучение нижней прямой подаче: подачи через сетку	
41.			Обучение нижней прямой подаче: подачи через сетку и подачи по зонам	
42.			Обучение нижней прямой подаче: подачи на точность и последовательно в зоны 1,6,5,4,2	

43.			Обучение направлять мяч в заданную зону.	подач подряд.
44.			Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, располагающегося в различных точках площадки	
45.			Обучение выполнять большое количество подач подряд.	
46.			Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, располагающегося в различных точках площадки	
47.			Обучение нижней прямой подаче: между двух партнёров	
48.			Обучение нижней прямой подаче: стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	
49.			Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, располагающегося в различных точках площадки и между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	
50.			Соревнования между классами	Умение работать в команде
51.			Соревнования между классами	Умение работать в команде
52.			Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
53.			Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча в и.п.	
54.			Обучение приёму мяча снизу двумя руками в парах	
55.			Обучение приёму мяча снизу двумя руками в стойке волейболиста.	
56.			Обучение принимать мяч снизу двумя руками.	
57.			Обучение сочетать правильную работу рук и ног.	
58.			Обучение принимать мяч после перемещений.	
59.			Обучение принимать мяч в паре и через сетку.	
60.			Правильно работать ногами. Работать в паре.	
61.			Правильно работать ногами. Подбивание мяча с продвижением	
62.			Правильно работать ногами. Приём мяча брошенного партнёром	
63.			Правильно работать ногами. Приём мяча после отскока от пола	
64.			Правильно работать ногами. Приём мяча после набрасывания через сетку.	
65.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде
66.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде
67.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде
68.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
7-9 классы

№ урока	Дата проведения		Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
	план	факт		
1.			Верхняя прямая подача.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.
2.			Имитация подачи мяча и подачи в стену	
3.			Верхняя прямая подача. Поддачи в парах.	
4.			Поддачи через сетку. Подачу в правую и левую половину площадки	
5.			Верхняя прямая подача.	
6.			Поддачи на точность.	
7.			Подавать подачи по зонам и на точность.	
8.			Соревнования на большое количество подач в заданный участок	
9.			Передача мяча через сетку в прыжке.	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.
10.			Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега	
11.			Передача мяча через сетку в прыжке.	
12.			Верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой	
13.			Передача мяча через сетку в прыжке.	
14.			Верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега	
15.			Соревнования между классами	Умение работать в команде
16.			Соревнования между классами	Умение работать в команде
17.			Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.
18.			Имитация передачи мяча в парах	
19.			Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	
20.			Имитация передачи мяча в тройках	
21.			Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении).	
22.			Имитация передачи мяча в четвёрках	
23.			Передачи через сетку назад.	
24.			Передачи на точность в мишени, расположенные на стене	
25.			Передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2	
26.			Передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	
27.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде

28.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде
29.			Приём мяча, отражённого сеткой.	Знать особенности мяча, отскочившего от сетки. Принимать мяч, отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.
30.			Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	
31.			Приём мяча, отражённого сеткой.	
32.			Приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	
33.			Приём мяча, отражённого сеткой.	
34.			Приём мячей после удара в сетку другим игроком	
35.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде
36.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде
37.			Прямой нападающий удар. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара в прыжке с места	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.
38.			Прямой нападающий удар. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара в прыжке с места	
39.			Прямой нападающий удар. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега	
40.			Прямой нападающий удар. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега	
41.			Прямой нападающий удар в парах	
42.			Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	
43.			Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
44.			Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	
45.			Нападающий удар через сетку	
46.			Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	
47.			Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	
48.			Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	
49.			Нападающий удар после встречной передачи.	
50.			Нападающий удар со второй передачи	
51.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде
52.			Товарищеская встреча	Умение работать в команде
53.			Одиночное блокирование. Имитация	Выполнять одиночное

			блокирования.	блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	
54.			Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой		
55.			Одиночное блокирование в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой		
56.			Одиночное блокирование на нападающий удар		
57.			Одиночное блокирование в парах после набрасывания		
58.			Одиночное блокирование в парах после набрасывания		
59.			Блокирование на скидку мяча		
60.			Блокирование ударов		
61.			Блокирование после набрасывания над сеткой, но набрасывание правее, левее блокирующего		
62.			Блокирование после набрасывания над сеткой, но набрасывание правее, левее блокирующего		
63.			Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон		
64.			Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон		
65.			Итоговая товарищеская игра		Умение работать в команде
66.			Итоговая товарищеская игра		Умение работать в команде
67.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде	
68.			Итоговая товарищеская игра	Умение работать в команде	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартговск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.