

Департамент образования администрации города Липецка Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя многопрофильная школа естественно-математических дисциплин
№ 65 «Спектр» г. Липецка»

«Рассмотрено» Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» 05 2023 г.

Утверждаю: Директор
Е.И. Хвостова
Приказ №160-01-06
от «15» 06 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст учащихся – 11 -14 лет
Срок реализации – 1 год

Автор: учитель физкультуры Ильина О.Ю.

Липецк – 2023 г

Содержание программы:

Нормативно-правовая база

Программа «Занятия в тренажёрном зале», разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р «Стратегия воспитания граждан Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
- Устав Средней многопрофильной школы естественно-математических дисциплин № 65 «Спектр» г. Липецка

Направленность дополнительной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и отличительные особенности программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность в системе занятий волейболом и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности.

Цель и задачи

Цель программы - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

задачи:

Образовательные:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навыки по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами; Воспитательные:
- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

Развивающие:

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, региона) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетенций, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

–

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;
- знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога/дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия *по волейболу* на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях *волейболом*, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий *волейболом*, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах волейбольной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий *волейболом* на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой приёмов в волейболе и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий ,устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в волейболе, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу освоения программы в **секции волейбола** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; ***осуществлять*** профилактику утомления во время учебной деятельности, ***выполнять*** комплексы упражнений, ***выполнять*** комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; ***тренироваться*** в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки

с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей, **овладевать** теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол **,развивать** основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; **оценивать** своё физическое развитие и физическую подготовленность, **укреплять** здоровье, **содействовать** гармоническому физическому развитию **,овладевать** теоретическими и практическими навыками игры и судейства в волейбол **,соблюдать** гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, **определять** зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям **,планировать** систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности **,знать** технику и тактику игры в волейбол, методику судейства учебно-тренировочных занятий **,выполнять** индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;--**соблюдать** безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований **,выполнять** индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите, **выполнять** технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите, **использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для обучения набираются все желающие с 11 по 14 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая рассчитана на 1 год обучения, содержащая материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

Программа рассчитана на 34 часа (занятия 1 раз в неделю).

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	6
7	Подвижные игры с элементами волейбола	8
8	Общая и специальная физическая подготовка	5
9	Основы техники и тактики игры	15
	Всего	34

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н – низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1,5	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	7.09	
2	1,5	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками	14.09	
3	1,5	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	21.09	
4	1,5	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	28.09	
5	1,5	. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	5.10	
6	1,5	. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя прямая подача.	19.10	
7	1,5	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	26.10	
8	1,5	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации	2.11	
9	1,5	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	9.11	
10	1,5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	16.11	
11	1,5	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены	30.11	

12	1,5	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	7.12	
13	1,5	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача	14.12	
14	1,5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи Введение в начальные игровые ситуации	21.12	
15	1,5	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	28.12	
16	1,5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи Введение в начальные игровые ситуации	11.01	
17	1,5	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты	18.01	
18	1,5	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи .Введение в начальные игровые ситуации	25.01	
19	1,5	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам	1.02	
20	1,5	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	8.02	
21	1,5	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам	15.02	
22	1,5	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	1.03	
23	1,5	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	15.03	
24	1,5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите	18.03	
25	1,5	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	22.03	
26	1,5	Прямой нападающий удар. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	29.03	
27	1,5	Прямой нападающий удар. Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	12.04	

28	1,5	Развитие специальной ловкости Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра	19.04	
29	1,5	Упражнения для обучения блокированию. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Учебная игра	26.04	
30	1,5	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Развитие прыгучести Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	3.05	
31	1,5	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно – тренировочная игра.	10.05	
32	1,5	. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра.	17.05	
33	1,5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Групповые тактические действия в нападении Двухсторонняя игра.	24.05	
34	1,5	Итоговое занятие. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Двухсторонняя игра	31.05	

Список литературы

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. « Физическая культура 5-7 классы». Гурьев С .В, под редакцией Виленского М.Я

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел3 (5-9 кл.) п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (5-9 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

