Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36 г.Челябинска»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Проскурякова Татьяна Александровна,
Педагог дополнительного образования

Содержание

№ п/п	Наименование раздела Программы
Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи Программы
1.3.	Основное содержание Программы
1.4.	Планируемые результаты
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Учебный план и формы аттестации учащихся
2.3.	Учебно-методический комплекс
2.4.	Условия реализации Программы
2.5.	Оценочные материалы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Статус Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - нормативный документ, созданный педагогом дополнительного образования, в котором отражается комплекс основных характеристик дополнительного образования детей (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена на основе ст. 2 п. 9 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ, в соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки РФ «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015 г. № 09-3242 и с учетом возрастных особенностей учащихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 36 г.Челябинска» (далее МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска») обусловлена рядом следующих объективно существующих обстоятельств.

Во-первых, содержание современных и действующих нормативно - правовых документов и инструктивно-методических материалов, сформированных на федеральном, региональном и муниципальном уровнях управления в сфере дополнительного образования, выражает потребность в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска» и подтверждает ее важность.

К таким документам и материалам федерального, регионального и муниципального уровней относятся следующие:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. №273-ФЗ.

-Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 г. № 172;

- Распоряжения Правительства РФ:

- «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 11.06.2014 г. № 540 (с измен. от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 231);

- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196.
- Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 08.07.2014 г. № 575.
- Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медецинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 г. №13-51-263/123;
- «О введении третьего часа физической культуры» от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831);
- «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» от 18.08.2017 г. № 09-1672;
- Основные образовательные программы начального, среднего и общего образования, раздел Рабочая программа воспитания на 2021-2024 г.г.

Во-вторых, анализ теоретико-методических работ по дополнительному образованию детей, раскрывающих особенности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, позволил определить место данной Программы в системе с другими программами дополнительного образования детей. Следует отметить работы Г.П. Богданова, М.В. Видякина, Э.Б Найминовой, В.В. Осинцева, Г.И. Погодаева, И.В. Прониной, В.Г. Чайцева, которые привлекли наше внимание.

В-третьих, характеристика педагогической практики, её состояния и потребностей, подтверждает значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Данная Программа выполняет две основные функции. Информационно-методическая функция позволят всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, задачах, содержании и планируемых

результатах дополнительного образования учащихся. Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов дополнительного образования детей, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик, в том числе для содержательного наполнения аттестации учащихся.

Структура Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» содержит два раздела: раздел 1 «Комплекс основных характеристик Программы», включающий пояснительную записку, цель и задачи Программы, содержание Программы и планируемые результаты; раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий», включающий календарный учебный график, учебный план с формами аттестации учащихся, учебно-методический комплекс, материально-технические и кадровые условия реализации Программы, а также оценочные материалы.

Ведущими принципами дополнительного образования детей по волейболу являются доступность учебного материала, преемственность, наглядность, сбалансированность теории и практики, систематичность и последовательность.

В дополнительном образовании детей применяются следующие группы методов: словесные (рассказ, беседа); наглядные (иллюстрация, демонстрация, использование цифровых образовательных ресурсов); практические (круговая, переменная, интервальная тренировки).

В течение всего периода обучения учащихся проводятся различные виды контроля: текущий, тематический, итоговый. Тестовые задания и нормативы в рамках ГТО нацелены на проверку развития физических способностей детей, отслеживание динамики изменений физических показателей в течение года.

1.2. Цели и задачи Программы

Дополнительное образование детей 10-14 лет в МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска» **нацелено** на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Достижение поставленных целей дополнительного образование учащихся МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска» обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на

1) подготовку спортсменов с высоким уровнем физической подготовленности для участия в составе сборной школы в районных и городских соревнованиях;

2) развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании тактики и техники игры;
3) прочное овладение основами тактики и техники волейбола;
4) приучение к соревновательным условиям;
5) приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу.

1.3. Основное содержание Программы

Содержание Программы достаточно универсально и служит ориентиром для педагога дополнительного образования в условиях вариативности основного общего образования – с одной стороны и его стандартизации – с другой.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Игра в волейбол, развитие волейбола среди школьников. Волейбол как средство физического воспитания. Волейбол в Челябинске.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила выполнения разминки правила организации и проведение соревнований. Судейство подвижных игр с мячом. Правила игры пионербол. Расстановка игроков в волейболе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук: подтягивание, отжимание, броски набивного мяча из различных положений, упр. с гантелями, с набивными мячами.

Раздел 3. Упражнения для мышц туловища

Пресс, наклоны, повороты, поднимание ног, упр. в парах, упр. с гантелями.

Раздел 4. Упражнения для мышц ног

Ходьба, бег, приседания, выпады, прыжки со скакалкой.

Акробатические упр.: кувырки, Перекаты, группировки

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: ускорения 10,15м из различных положений.

Бег с остановками и изменением направления, челночный бег 3х10м. 4х9м

Подвижные игры, эстафеты. Упр. для развития прыгучести приседания и выпрыгивание Прыжки на одной и двух ногах

Прыжки через препятствия, прыжки со скакалкой, на тумбу. Упр для передач, подач, нападающих ударов, блокирования: броски и ловля набивного мяча, метание м\мяча в цель, упр. с резиновыми амортизаторами, упр. в парах

Раздел 6. Техническая подготовка

Действия без мяча: стойки, передвижения, падения.

Действия с мячом: передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя во время перемещений, в прыжке стоя спиной к сетке, через сетку на заднюю линию, на точность. Подачи мяча: верхняя прямая на точность, нижняя прямая Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой из Зон 4.3.2 с низких и коротких передач, с задней линии, скидки в4 и 2 зону. Прием мяча: снизу одной рукой, снизу двумя руками в падении

В зону 3.4.2. Групповое вдвоем с высоких, средних и низких передач.

Раздел 7. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Чередование силовых и нацеленных подач, нападающие удары против группового блокирования, прием мяча на связующего, скидки. Групповые действия: прием мяча в 6 зоне, передача в3, нападающий удар с 4и2зон. Взаимодействие

Игроков зон 5 и1 с игроком зоны 6 Взаимодействие блокирующих с защитником и страхующим.

Раздел 8. Интегральная подготовка

Контрольные и товарищеские игры, соревнования. Судейская и инструкторская практика.

Раздел 9. Контрольные испытания

Челночный бег 4х9м. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча 1кг. Подачи мяча по зонам. Отжимания от пола. Передачи мяча на точность. Прыжки с короткой скакалкой

1.4. Планируемые результаты

К планируемым результатам освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» относятся личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в

сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- уметь играть в волейбол по всем правилам

- демонстрировать технические элементы волейбола с изменяющейся игровой ситуацией.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и

продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Рис. 1

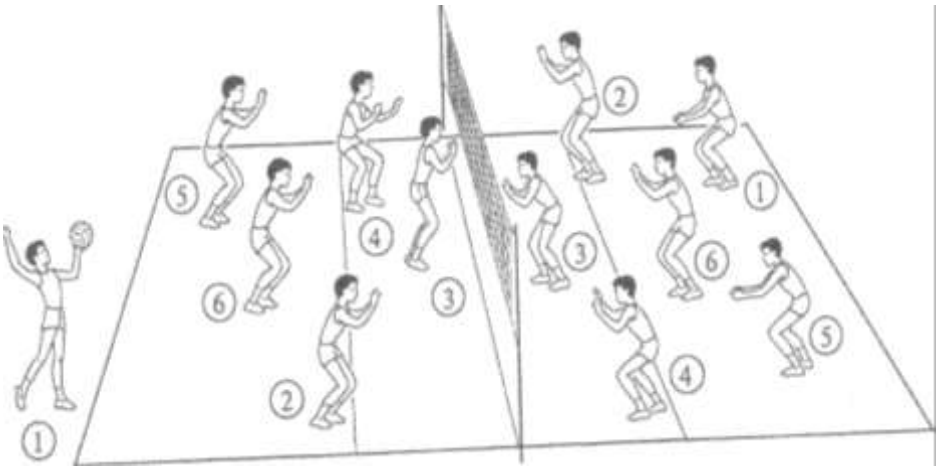
Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок),

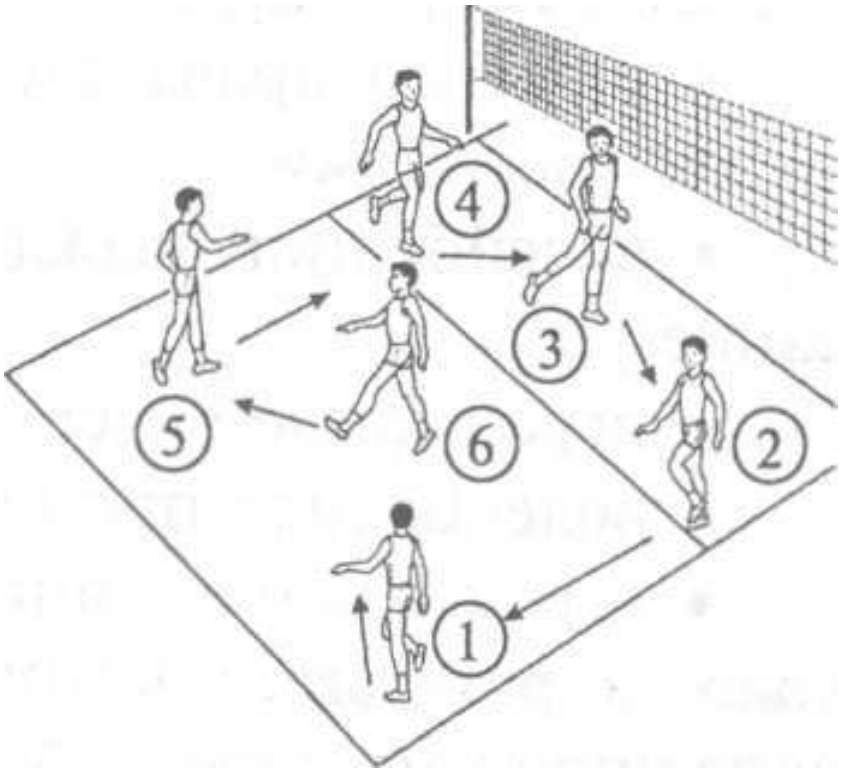
другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону



соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).



Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

рис 10

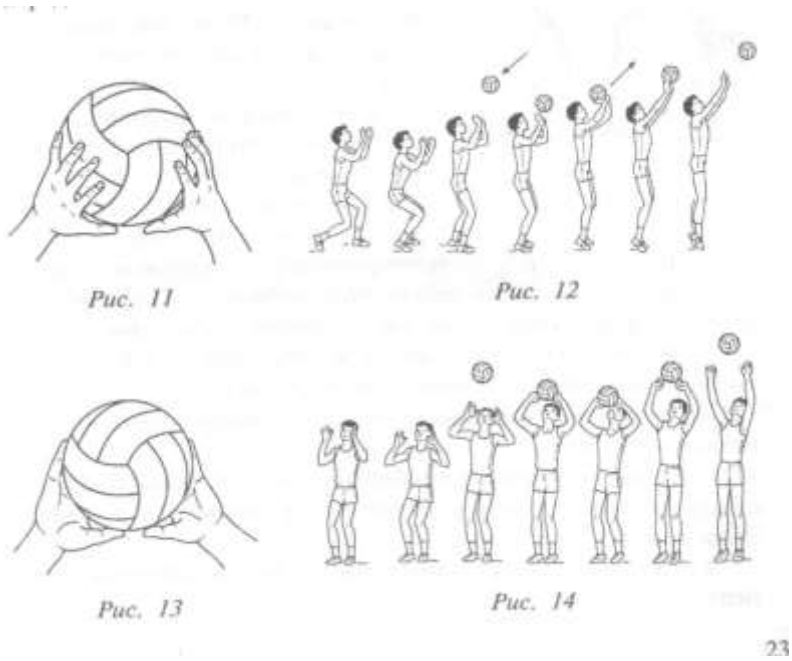
- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют

треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются



(рис. 12, 14).

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Рис. 17

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передача мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).

Рис. 23 рис. 21 рис. 22

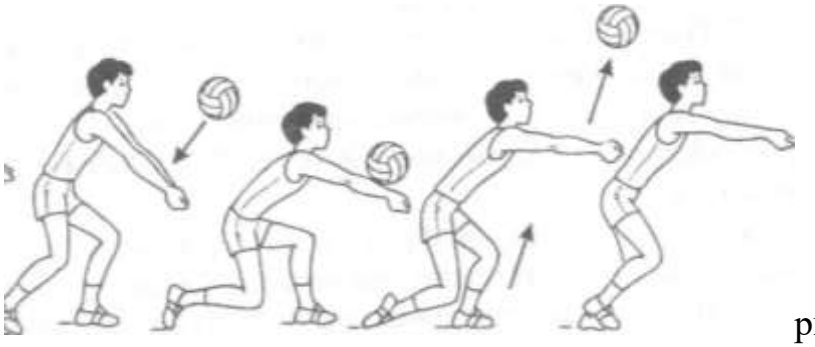


рис. 24

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

✓ Имитация приёма мяча в исходном положении.

✓ Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

✓ В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

✓ Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а)покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

✓ Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

✓ Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

✓ Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

✓ В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

✓ Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

✓ Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

•руки почти параллельны полу;

•резкое встречное движение рук к мячу;

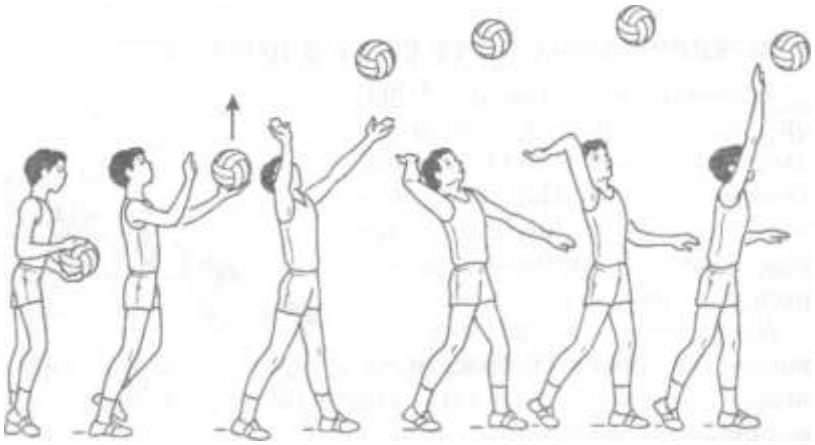
•приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27



Обучение

✓ Имитация подачи мяча.

✓ Подача в стену с расстояния 6–9 м.

✓ Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

✓ Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

✓ Подача через сетку из-за лицевой линии.

✓ Подачи в правую и левую половины площадки.

- ✓ Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- ✓ Подачи на точность:
- ✓ в каждую из 6 зон площадки;
- ✓ на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
- ✓ между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- ✓ Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Ошибки:

- ✓ в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- ✓ подброс мяча не оптимален по высоте;
- ✓ удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- ✓ скорость бьющей руки незначительна;
- ✓ удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28

Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд- вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям(рис. 35)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выйгрыша очка или подачи.

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2. Имитация нападающего удара:

- в прыжке с места;
- с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

Рис. 35

1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.

4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

7. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

9. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

10. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

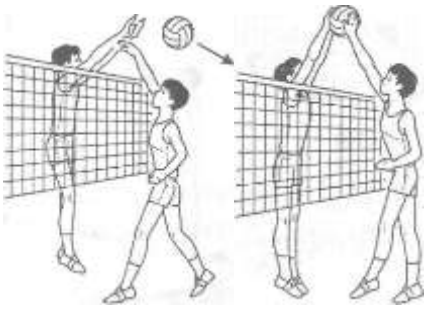
11. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через

сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).



Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

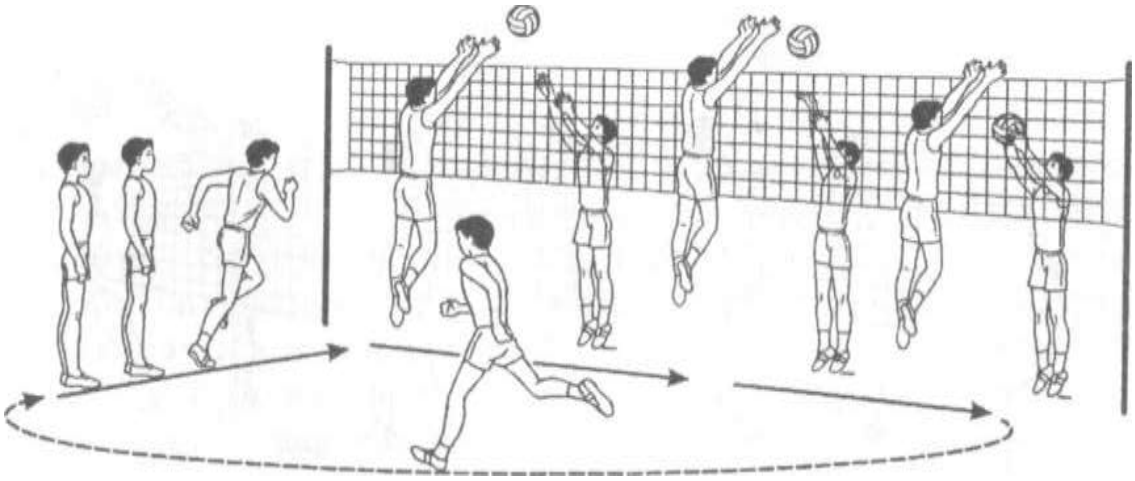
- из зоны 4 в зону 5;
- из зоны 2 в зону 1;
- из зоны 4 в зону 1;
- из зоны 2 в зону 5;
- из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;

• плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

Рис. 37



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. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- 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. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.

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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	**1**	**1**	
1.	**Общефизическая подготовка**	**37**	**4**	**33**
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	15	2	13
2.	**Специальная физическая подготовка**	**45**	**5**	**40**
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3		9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
3.	**Техническая подготовка**	**38**	**6**	**32**
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	24	5	19
3. 2.	Подачи мяча	9	1	8
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	**Тактическая подготовка**	**8**	**4**	**4**
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	**Правила игры**	**8**	**3**	**6**
	Итого:	**135**	**25**	**110**

Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	по плану	факти чески	
1			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
4			Учить правила игры Теоретическое занятие.
5			Правила игры Теоретическое занятие.
6			Учебно-тренировочная игра в волейбол
7			Учить правила игры
8			Верхняя прямая передача мяча в парах.
9			Учебно-тренировочная игра в волейбол
10			Теоретическое занятие по правилам игры.
11			Теоретическое занятие по правилам игры.
12			Учебно-тренировочная игра в волейбол
13			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
14			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
15			Учебно-тренировочная игра в волейбол
16			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
17			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
18			Учебно-тренировочная игра в волейбол
19			Совершенствование верхней прямой передачи.
20			Совершенствование верхней прямой передачи.
21			Учебно-тренировочная игра в волейбол
22-23			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
24-25			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
26			Учебно-тренировочная игра в волейбол
27			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
28			Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
29			Стойка игрока. Передвижение в стойке.
30			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
31			Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в

			волейбол.
32			Правила игры в волейбол.
33			Передвижение в стойке в волейболе.
34			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
35			Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
36			Правила игры в волейбол.
37			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
38			Учебно-тренировочная игра в волейбол
39			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
40			Передача мяча в парах в тройках
41			Учебно-тренировочная игра в волейбол
42			Верхняя прямая подача.
43-44			Нижняя подача в волейболе.
45-46			Учебно-тренировочная игра в волейбол
47-48			Учебно-тренировочная игра в волейбол
49-50			Верхняя прямая подача.
51-52			Нижняя подача в волейболе.
64-65			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
66-67			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
68			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
69			Закрепление навыков игры волейбол
70			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
71			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
72			Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
73			Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
74			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
75			Закрепление навыков игры волейбол
76			Обучение верхнему приему волейбольного мяча
77			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
78			Закрепление навыков подачи
79			Закрепление навыков подачи
80			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
81			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
82			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку

83			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
84			Обучение приему мяча в парах или тройках
85			Обучение приему мяча в парах или тройках
86			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
87			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
88			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
89			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
90			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
91			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
92			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
93			Закрепление приема мяча сверху в парах
94			Закрепление приема мяча сверху в парах
95			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
96			Закрепление навыков игры волейбол
97			Закрепление навыков игры волейбол
98			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
99			Закрепление навыков игры волейбол
100			Закрепление навыков игры волейбол
101			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
102			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
103			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
104			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
105			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
106			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
107			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
108			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
109-112			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
113-118			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
119-123			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
124-			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка

129			прыжком. С мячом и без мяча.
131-132			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
133-135			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Сроки реализации Программы	Календарный учебный год
Начало реализации Программы	1 сентября
Окончание реализации Программы	31 мая
Каникулы	31 декабря-8 января
Выходные и праздничные дни	Программа не реализуется: - суббота и воскресенье каждной учебной недели; - 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новый год; - 7 января — Рождество Христово; - 23 февраля — День защитника Отечества; - 8 марта — Международный женский день; - 1 мая — Праздник Весны и Труда; - 9 мая — День Победы; - 4 ноября — День народного единства.
Режим занятий	Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа
Проведение промежуточной и итоговой аттестации	Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению изучения каждого раздела Программы (31.10, 09.01,01.03, 24.04) Итоговая аттестация учащихся проводится по завершению изучения всей Программы (31.05)

2.2. Учебно-методический комплекс

Программа	учебное пособие	методические материалы	дидактические материалы	контрольно-измерительные материалы
Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы: М.: Просвещение, 2011.	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей /Г.А.Колодницкий и др.- М.: Просвещение,2011	Формирование культуры здоровья. 5-6 классы/ А.Г.Макеева. – М.: Просвещение. 2013 Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000. Найминова Э.Б. Физкультура: методика преподавания, спортивные	Видеоматериалы; презентации	Региональные тесты./ под ред. В.П.Горшкова. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I - II ступени / http://www.gto-

		игры. - Ростов-на Дону: Феникс, 2003		normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov

Перечень используемых цифровых образовательных ресурсов

− Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» (http://fizkultura-na5.ru);

− Учительский портал (http://www.uchportal.ru);

− Журнал «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября» (http://spo.1september.ru);

− Журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школьная пресса» (http://www.schoolpress.ru);

− Научно-методический журнал РАО Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (http://www.teoriya.ru).

2.3. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество (шт.)
1.	Палочка эстафетная	4
2.	Стойка для прыжков в высоту	2
3.	Мяч для метания (теннисный)	15
4.	Маты гимнастические	2
5.	Обруч большой	10
6.	Скакалка короткая	15
7.	Перекладина навесная универсальная	1
8.	Скамейка гимнастическая (6м)	2
9.	Мяч баскетбольный	6
10.	Мяч волейбольный	6
11.	Мяч футбольный	6
12.	Конус	6

Кадровое обеспечение

Проскурякова Татьяна Александровна – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска». 454021, г.Челябинск, ул. 40-летия Победы д.24а Телефон (факс): 796-97-74 Электронная почта: mou36@mail.ru

2.4. Оценочные материалы

Физическая подготовка**.**

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике. старт высокий (стойка волейболиста).
2. Прыжок в длину с места. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
3. Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками.
4. Челночный бег 4х9м.
5. Метание малого мяча на дальность.

10-12 лет

№ п/п	упражнение	Высокий	средний	низкий
1	Бег 30м.	5.3	5.8	6.0
2	Прыжок в длину с места	165	145	135
3	Челночный бег 4х9м.	11.0	11.5	12.0
4	Метание малого мяча на дальность.	18	15	13
5	Метание набивного мяча весом 1кг	4м	3м	2м

13-14 лет

№ п/п	упражнение	Высокий	средний	низкий
1	Бег 30м.	5.0	5.4	5.6
2	Прыжок в длину с места	180	160	150
3	Челночный бег 4х9м.	10.4	10.8	11.8
4	Метание малого мяча на дальность.	27	21	19
5	Метание набивного мяча весом 1кг	5м	4м	3м

При анализе результатов исследования особое внимание уделяется выявлению тенденций изменения показателей в течение года. Обсуждение результатов проходит на заседаниях профессионального объединения учителей физического воспитания школы, педагогическом совете общеобразовательного учреждения. Учащиеся узнают о слабых и сильных сторонах своей физической подготовки из протоколов тестирования и сводных таблиц, которые постоянно обновляются в течение учебного года.

2.5 Список используемой дополнительной литературы

1.Формирование здорового образа жизни подростков./ Л.В.Баль,- М.: Владос, 2002.

2.Школьникам - здоровый образ жизни./ Г.П.Богданов – М.: ФиС,1989.

3.В помощь преподавателю физической культуры. Челябинск ,1993.
4.Гимнастика./ В.Д.Палыга. – М.: Просвещение, 1982.
5.Настольная книга учителя физической культуры./ Г.И.Погодаев.- М.: ФиС, 2000.
6.Э.Найминова «Физкультура: методика преподавания, спортивные игры» Ростов-на дону: Феникс, 2003.
7. В.Г.Чайцев, И.В.Пронина «Новые технологии физического воспитания школьников» - М.: АРКТИ.2007.
8. Волейбол. Шаги к успеху.пер. с англ./Барбара Л.Виера. Бонни Джилл Фергюссон.- М:ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2004