Рецензия на программу дополнительного образования объединения «Волейбол»





Ремонтненский район с.Ремонтное

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ремонтненская гимназия №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «УТВЕРЖДАЮ»

 Директор

 МБОУ Ремонтненской гимназии№1

 Приказ от \_\_ 2015года №\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Д.Гончаро

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дополнительному образованию**

 **Направление: Физкультурно- спортивное**

 **Название курса\_Волейбол**

Уровень общего образования (класс): 5-11 класс

Количество часов: 2 часа в неделю, 76 часов за год

Учитель: Решетникова И.А.

**1.Пояснительная записка**

**Нормативно – правовое обеспечение**

**\***Закон Российской Федерации «Об образовании»

\*Указ Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»

\*Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

\*Конвенция о правах ребенка

\*Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

\*Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в ОУ общего образования

\*Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

\*Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

\*Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 года №233 (ред. От 10.03.2009 года) «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.»

\*Положение о дополнительном образовании в гимназии.

**Обоснование необходимости разработки и внедрения  предлагаемой программы**

Физическая культура является частью общей культуры общества и выступает компонентом целостного развития лично­сти. Она тесно связана не только с физическим развитием и со­вершенствованием функциональных систем организма челове­ка, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона РФ «Об обра­зовании»). Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивиду­ально-личностные потенциалы детей и подростков, предостав­ляет возможность подрастающему поколению развивать средст­вами физической культуры и спорта не только физические спо­собности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой за­дачи важное место занимает игра в волейбол. Волейбол являет­ся одним из самых распространенных и популярных видов спор­та. Волейбол широко представлен на всех крупнейших всерос­сийских и международных спортивных форумах. Это объясняет­ся не только доступностью и эстетической красотой этой игры, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных фи­зических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к по­беде) качеств, но и социальных свойств личности (коммуника­бельность, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью цело­го коллектива и др.), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Спортивная тренировка в волейболе - это педагогический процесс, целью которого является обучение техническим прие­мам и их совершенствование, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достиже­ние высоких спортивных результатов.

**Цели и задачи программы.**

**Целью** данной программы является формирование физи­ческой культуры личности воспитанников, развитие способно­стей направленного использования средств волейбола для со­хранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусмат­ривается решение следующих **задач:**

* освоение знаний о происхождении и развитии спортивной игры в волейбол, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях волейболом; формирование мотивационно-ценностного отношения к фи­зической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспита­ние, развитие потребности в регулярных занятиях физиче­скими упражнениями;
* овладение системой практических умений и навыков по са­мостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самона­блюдения, судейству соревнований по волейболу; обеспечение общей физической подготовленности, овладе­ние техникой и тактикой игры в волейбол, достижение высо­кого уровня командной подготовленности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

 **Особенности программы**

 Программа состоит из трех логически последовательных и взаимодополняющих разделов:

1.     Знания о физкультурно-спортивной деятельности.

2.        Способы физкультурно-спортивной деятельности.

3.        Физическое совершенствование средствами волейбола.

 **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**.

 Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья

детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчи­тана на детей 11-16 лет (девушки) первого года обучения

Рассчитана программа на один учебный год.

 Согласно годовому календарному учебному плану МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2015-2016 учебный год программа составлена на 70 учебных часов.

 **Сведения о количестве часов на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | Федеральный базисный учебный план для ОУ РФ | Утверждённый годовой календарный учебный график на 2015-2016 учебный год | Потеря учебного времени | Причины потери учебного времени |
| объединение « Волейбол» ( девушки)  | 1 час в неделю – 76 часов в год | 70 часов  |  6 часов  |  07 03, 07,03, 02.05, 02.05, 0.9.05, 09, 05 - праздничные дни.  |

 **Формы занятий:** спортивно-тренировочные; самостоятельные; соревновательные.

 **Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

 **Формы контроля:** собеседование; опрос; практические задания; сдача контрольных нормативов физической и технической

 подготовленности; участие в соревнования

 **Краткое описание основных методов и технологии.**

***Общепедагогические*** включают в се­бя: *словесные методы* (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания) и *методы наглядного воз­действия* (непосредственная наглядность (показ упражнения тренером или по его заданию одним из занимающихся), опосре­дованная наглядность (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), на­правленного прочувствования двигательного действия (направ­ляющая помощь тренера при выполнении двигательного дейст­вия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательно­го действия, использование специальных тренажерных уст­ройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различ­ные моменты выполнения движения).

К ***специфическим*** *методам* физического воспитания от­носятся: *методы строго регламентированного упражнения* (среди которых выделяют методы обучения двигательным дей­ствиям и методы воспитания физических качеств), *игровой и соревновательный методы.*

Среди активно используемых методов обучения двига­тельным действиям в волейболе относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленено-конструктивный; метод сопряжённого воздействия. Первый ме­тод применяется на любом этапе обучения. Сущность его состо­ит в том, что техника двигательного действия осваивается с са­мого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать струк­турно несложные движения (например, передвижения в волей­боле, остановки прыжком, разучивать подводящие упражнения и т.п.)

На начальных этапах обучения наиболее эффективным является расчленено - конструктивный метод. При этом целост­ное двигательное действие со сложной структурой делится на имеющиеся отдельные фазы или элементы и разучивается, а затем соединяется в единое целое движение.

Метод сопряжённого воздействия применяется в основ­ном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результа­тивности. Сущность его состоит в том, что техника двигательно­го действия совершенствуется в условиях, требующих увеличе­ния физических усилий. Например, спортсмен на тренировке ра­ботает с набивным мячом. В этом случае одновременно проис­ходит совершенствование техники передачи или приёма мяча и физических способностей.

При выполнении соревновательных упражнений необхо­димо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре. Так, например, при обучении приёму подач следует учитывать, что навык приёма подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять ниж­нюю прямую подачу. Во-первых, траектория и скорость мяча соз­дают благоприятные условия для приёма мяча. Во-вторых, уча­щиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь подач). В-третьих, нижней подачей мяч можно послать достаточно точ­но, что в упражнениях по приёму подачи имеет особое значение. При форсированном переходе к верхней прямой подаче, считая её более эффективной, приём подачи становится слабым зве­ном не только у юных волейболистов, но и в командах мастеров.

При воспитании общих и специальных физических качеств в работе с юными волейболистами применяются различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме спорт­смена. Эти методы делятся на методы со стандартными и не­стандартными (переменными) нагрузками.

Игровой и соревновательный методы являются наиболее активно используемыми методами в подготовке юных волейбо­листов. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмо­циональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельностного мотива к занятиям волейболом.

 **Методическое обеспечение программы**

 При планировании спортивной подготовки необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1.        Постепенность.

2.        Динамика нагрузки.

3.        Цикличность тренировочной нагрузки.

4.        Цикличность соревновательной нагрузки.

5.        Сознательное участие спортсмена в тренировочном про­цессе.

Основным принципом спортивной подготовки является пе­дагогический принцип единства обучения и воспитания.

 При планировании спортивной подготовки детей необхо­димо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологиче­ской зрелости воспитанников.

Учебный процесс в группах призван вовлекать детей в систематические занятия физической культу­рой и спортом. В группах первого года обучения обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспек­тивные школьники для участия в спортивных соревнованиях.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физиче­ского воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных дви­гательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и при­вычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обу­чение основам техники и тактики волейбола. Построение учебно-тренировочных занятий по волейболу в группах начальной подготовки первого года обучения подчине­но общим методическим правилам. Упражнения в подготови­тельной части занятия должны способствовать успешности ов­ладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включа­ются подвижные игры, способствующие разносторонней физи­ческой подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то уча­щиеся, не занятые в выполнении упражнений с волейбольными мячами, выполняют другие упражнения: с набивными мячами, перемещения и др. Структура и содержание тренировочного занятия основы­вается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей зани­мающихся. При продолжительности одного учебного занятия не 45( независимо от вида и типа занятия, оно состоит из трех частей: подготовительной, ос­новной и заключительной. Перед каждым занятием ставится оп­ределённая педагогическая цель и задачи.

Так ***подготови­тельная часть занятия*** длится 10 -12 мин. Основными зада­чами являются:

1 Организация группы (построение, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобили­зация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строе­вые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специ­альные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе (для волейболиста в эту часть занятия осо­бенно важно включать упражнения для кистей рук, пальцев, пле­чевых, голеностопных и коленных суставов).

***Основная часть*** занимает 30 - 35 мин. Основные задачи:

1. Повышение физической подготовленности, развитие физиче­ских качеств (быстроты, силы, выносливости и т.д.)

2. Изучение и совершенствование технических приемов.

3. Изучение и со­вершенствование тактических действий.

4. Игровая практика. Средствами основной части занятия являются: специальные (подготовительные и подводящие) упражнения имитационного характера (в прыжках, падениях, передачах, нападающих ударах, блокировании), упражнения для овладения техническими приемами в нападении и защите (на точность, силу, быстроту и т.д.), упражнения в тактических действиях в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные), подвижные игры, эстафеты с мячом, спортивные игры (баскетбол, гандбол и др.).

***Заключительная часть*** – 5-3 мин. Основные задачи:

1 Организованное завершение занятия.

 2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма игроков в относительно спокой­ное состояние).

 3. Подведение итогов занятий. Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некото­рые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т.п. Трени­ровка заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выво­дами, а также заданиями. Содержание тренировочного занятия не может быть стандартным, оно изменяется в зависимости от решаемых задач, этапа подготовки, контингента занимающихся и т.д. В волейболе распространены комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, тематиче­ские - главным образом на овладение одной из сторон подго­товки или одним из видов упражнений. Большое место в подго­товке волейболистов занимают соревнования и самостоятель­ная работа.

Эффективность учебно-тренировочных занятий во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудо­вания. Для успешного проведения занятий по волейболу совер­шенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мя­чей и сетку, т.е. площадку. буду активно использовать в работе набивные мячи, под­весные мячи, подставки для овладения нападающего удара

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в рав­ной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разде­лением учащихся на группы, которые выполняют разные зада­ния: одни у сетки, с волейбольным мячом, другие - упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т.п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот принцип практикуется и во время двусторон­ней игры - чтобы все были в одинаковой мере заняты, а учебная плотность занятия была выше.

 **Планируемые результаты реализации программы**

 **Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об игре , приёмов игры, ), понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими сверстниками, получение повседневного опыта внутри класса
  **Второй уровень результатов** – Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне другого класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить.
 **Третий уровень результатов** – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, участвуя в сборной команде от школы в товарищеских, районных соревнованиях между школами.

**Прогнозируемые результаты и критерии их замера**

 **По окончанию освоения программы воспитанники должны:**

 **Знать:** историю развития волейбола; основы гигиенических требований при занятиях волейбо­лом; технику безопасности при

 занятиях физическими упражне­ниями.

 **Уметь:** составить и провести подготовительную часть занятия (раз­минку); демонстрировать динамику уровня индивидуальной

 физи­ческой подготовленности; демонстрировать основы техники игры в волейбол.

 **Использовать приобретенные знания и умения для ор­ганизации здорового образа жизни и досуга**

 **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль играет важную роль в повыше­нии эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он про­водится тренером-преподавателем на всех этапах обучения иг­ре. Материалом (информацией) для анализа и оценки успевае­мости служат данные систематических наблюдений и контроль­ных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использо­вать полученные знания в практической деятельности при само­стоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня раз­вития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ГРУППЕ ТРЕБОВАНИЙ «ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ»**

***1.1. История развития волейбола***

1.        Кто является основоположником современной игры в во­лейбол?

2.        Назовите команды победителей Олимпийских игр 2000, 2004 и 2008 годов в волейболе среди женщин.

***1.2. Гигиенические основы***

**1.** Какие существуют санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культу­рой и спортом?

2.        Что такое травма? Какие бывают травмы при занятиях во­лейболом?

3.        В чем заключается первая помощь при ушибах и растяжении мышц и связок?

4.        Какие требования существуют к соблюдению личной гигие­ны волейболиста?

***1.3. Основы техники безопасности***

1.        Какие существуют правила поведения для безопасного про­ведения учебно-тренировочных занятий по волейболу?

2.        В чем заключаются безопасные правила поведения во вре­мя занятий волейболом в зале и на спортивной площадке?

***2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья***

1.        Чем отличаются субъективные и объективные показатели состояния здоровья?

2.        Какие показатели необходимы для определения уровня фи­зического развития человека?

***2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия***

1.        Как подготовить спортивную площадку к игре в волейбол?

2.        С какой целью проводится подготовительная часть занятия?

3.        Каковы основные правила проведения подготовительной части занятия

**3. Физическое совершенствование средствами волейбола**

1.    Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу?

2.     Где происходит встреча кистей рук с мячом?

3    Какие факторы обусловливают точность нижней подачи

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ГРУППЕ ТРЕБОВАНИЙ «УМЕТЬ»**

***2.1. Контроль и самоконтроль*** *за* ***состоянием здоровья***

1.        Измерьте у себя частоту сердечных сокращений за одну ми­нуту. Сделайте выводы по полученным результатам.

***2.2. Организация и проведение подготовительной части*** ***занятия***

1.                 Подготовьте спортивную площадку к учебно-тренировочным занятиям по волейболу.

2.        Подберите комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия.

3.        Подберите и проведите подвижную игру для подготовитель­ной части занятия.

4.        Подберите и проведите комплекс специально-подготовительных упражнений перед освоением техническо­го приёма «передача

 мяча».

5.        Подберите и проведите комплекс специально-подготовительных упражнений перед освоением техническо­го приёма «приём мяча снизу двумя руками»;

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

1.       Передача мяча в мишень на стене (серия из десяти пере­дач) на точность.

2.        Передача мяча в парах

3.        Точность подач по зонам площадки: четыре попадания из шести попыток.

 ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | возраст | Бег по дистанции 30м(сек) | Прыжок в длину с места(см) | Бег 30 м (6х5)сек. | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног (см) | Подача на точность:10-13лет=нижняя прямая, 12-15лет верхняя прямая в правую половину площадки(5попыток) |
| 1. | 10 лет | 6,0 | 158 | 12,3 | 33 | 3 |
| 2. | 11 лет | 6,0 | 158 | 12,3 | 33 | 3 |
| 3. | 12лет | 5,7 | 187 | 11,6 | 44 | 4 |
| 4. | 13лет | 5,7 | 187 | 11,6 | 44 | 4 |
| 5. | 14лет | 5,7 | 187 | 11,6 | 44 | 4 |
| 6. | 15лет | 5,7 | 187 | 11,6 | 44 | 4 |
| 7. | 16 лет | 5,6 | 220 | 10,7 | 57 | 5 |
| 8. | 17 лет | 5,6 | 220 | 10,7 | 57 | 5 |
| 9. | 18 лет | 5,6 | 220 | 10,7 | 57 | 5 |

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия,имя | Год рождения |  Передача мяча в парах  | Прыжок в длину с места(см) | Челночный бег 30м 6х5(с) | Прыжок вверх с места толчком 2-х ног (см)  | Подача на точность: нижняя прямая, верхняя прямая в правую , левую половину площадки (5попыток) | общая |
|  |  |  | сен | май | сен | май | сен | май | сен | май | сен | май | сен | май |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Учебно-тематический план программы**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов,****подразделов и тем** | **Общее коли­чество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1.** | **Знания физкультурно-спортивной деятельно­сти** | **3** | **3** |   |
| **2.** | **Физическое совершенствование средствами волейбола** |  **67** |  |  **67** |
| 2.1 | **Специальная физиче­ская подготовка** | 5 |   | 5 |
| 2.2 | **Техническая подготовка** | 17 |   | 17 |
| 2.3 | **Тактическая подготовка** | 11 |  | 11 |
| 2.4 | **Игровая подготовка** | 16 |  | 16 |
| 2.5 | **Инструкторская деятельность** | 1 |  | 1 |
| **2.6** | **Общая физическая подготовка** | 17 |   | 17 |
| **Итого:** |   | **70** | **3** | **67** |

 **Содержание программы: 70 часов**

**1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности (3 ч.)**

 ***История развития волейбола***  История происхождения современного волейбола. Команды-призёры Олимпийских игр.

История развития во­лейбола в России. Выдающиеся волейболисты России и Дона.

 Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

  Техника безопасности на занятиях. Правила пове­дения в спортивном зале и на спортивной площадке.

  Про­филактика травматизма на занятиях.

**2. Физическое совершенствование средствами волейбола ( 67 ч.)**

**2. 1 Специальная физическая подготовка (5 ч.)**

**Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные**

**При обучении передвижениям.**

Передвижения пристав­ными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Вы­полнение передвижений в стойке волейболиста с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

**При обучении передачам мяча.**

*Подготовительные уп­ражнения.* 1) Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом. 2) Тоже, но с изменением расстояния, траектории и направления. 3) Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. 4) Передачи баскетбольного (футболь­ного) мяча на расстояние 1 м.

*Подводящие упражнения:* 1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. 2) Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. 3) Передача мяча, подвешенного на шнуре вперёд-вверх. 4) Передача мяча вперёд-вверх после собственного набрасывания. 5) Тоже, но мяч набрасывает партнёр с изменением траектории движения мяча. 6) Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота пе­редач 2,5-3 м).

**При обучении приёму мяча снизу двумя руками.**

*Под­готовительные упражнения.*

*Подводящие упражнения.* 1) Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приёма мяча на зрительные сигналы тренера. 2) Имитация приёма мяча стоя на месте; с выпадом вперёд и в стороны; после передвиже­ния шагом, бегом; остановок шагом, скачком. 3) Приём мяча, наброшенного партнёром. 4) Тоже, но с изменением направления, с «недобросом» мяча прини­мающему. Тоже, но через сетку с расстояния 3 м. 5) Серийные приёмы мяча над собой после собственного набрасывания. Вы­сота отбивания мяча 1-2 м. 6) Приёмы мяча в стену. 7) Приём мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстоя­ния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

**При обучении подачам мяча.**

*Подводящие упражнения.*

1) Имитация подачи мяча. Вни­мание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

2) Подбрасывание мяча. 3) По­дачи в стену на расстояние 6-7 м. 5) Подачи на партнёра, распо­лагающегося на расстоянии 8-9 м. 6) Подачи через сетку с уко­роченного расстояния. Партнёр принимает мяч снизу двумя ру­ками над собой. **.Игры и эстафеты с элементами волейбола:**

**При обучении передвижениям.**

Подвижные игры «Сал­ки» (передвижения в стойке волейболиста) «Подвижная цель», «Охотники и утки»,

**При обучении передачам мяча.**

1) Эстафета «Передача в колоннах». Передача мяча между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м. После передачи учащийся становится в конец своей колонны. 2) Тоже, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

3) Игра «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, не­обходимо остановиться и точно передать (возвратить переда­чей) мяч водящему. 4)Игра «мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

**При обучении подачам мяча.**

Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 5- 6 человек располагаются на площадке. У каждой команды два баскетболь­ных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу или из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает ко­манда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

 **2.2 Техническая подготовка ( 17 часов )**

**При обучении передачам мяча.** 1) В парах. Передачи между партнёрами на расстояние 3 м по средней траектории. 2) Передачи над собой- передачи партнёру. Высота передач над собой 1-1,5 м. 3) Передача через сетку. Расстояние между парт­нёрами 2-3 м. 4) Передача с изменением расстояния, траектории и направления. 5) Соревнования в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол без подач.

**При обучении приёму мяча снизу двумя руками.** 1) В парах. Приём мяча после передач партнёра стоя на месте и по­сле передвижений в различных направлениях. 2) Приём мяча над собой и за голову после быстрых передвижений.

**При обучении подачам мяча.** 1) Подачи из-за лицевой линии.

2) Подачи с изменением направления полёта мяча: в правую и левую части площадки. 3) Подачи с изменением рас­стояния полёта мяча: укороченные - в зоны площади атаки и удлиненные - в зоны площади защиты. 4) Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. 5) Подачи на силу, но исключая грубые погрешности в технике. 6) Подачи по­сле выполнения других приёмов игры.

***2.3.* Тактическая подготовка ( 11 часов.)**

 **Индивидуальные тактические действия**

 Выбор места для выполнения передач, подач, приёма в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приёма подач в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, приёма мяча, приёма - передач в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана веде­ния игры; изменение способов и направления действий в зави­симости от ситуации и плана ведения игры.

**Групповые тактические действия**

 Взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с иг­роками передней линии (связующие) при приёме подач; взаимо­действия игроков передней линии (связующие) с игроками пе­редней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приёме подач; взаимодей­ствия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выхо­дящими с задней линии (связующие) при передачах.

 **2.4 Игровая подготовка ( 16 часов)**

 Двусторонняя учебная игра в волейбол (1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 6x6). Участие в соревнованиях школьного уровня, матчевые встречи с другими школами, участие в первенстве школы. контрольно переводные испытания

 **2.5 Инструкторская деятельность (1 час)**

Виды соревнований по волейболу в школе:; матчевые (товарище­ские) встречи с другими школами; однодневные соревнования; соревнования на кубок или приз; чемпионат (первенство) школы. Положение о соревновании (содержание основ­ных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руково­дство соревнованиями; судейство; участвующие команды и тре­бования к участникам; правила проведения соревнований, спо­соб проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игро­ков). Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнований.

**2.6 Общая физическая подготовка (17 часов.)**

**Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболе**

**При обучении передвижениям.** Бег по прямой, бег на ко­роткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседа­ния, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед.

**При обучении передачам мяча.** Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Стоя у стены, одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

**При обучении приёму мяча снизу двумя руками.** Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны - вверх, вперед-вверх.

**При обучении подачам мяча.** Попеременное пружини­стое отведение прямых рук назад из исходного положения - од­на рука вверху. Поднимание прямой руки вперед-вверх. Тоже, но из-за го­ловы.

**Основные средства воспитания скоростных способ­ностей:**

*1) Упражнения, направленно воздействующие на от­дельные компоненты скоростных способностей:*

а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучше­ние частоты движений; е) быстроту выполнения последователь­ных двигательных действий в целом;

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №Заня-тия | Дата прове-дения.  | Факт. | **Наименование разделов,подразделов** |  Наименование темы  |  содержание занятия | Кол-во часов |
| 1  | 07.09 |  | ***Знания физкультурно-спортивной деятельно­сти: Гигиенические основы******СФП:*** | Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортомСпециально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом, | Гигиенические требования к местам занятий волейбола Бег на 30. Перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком вперед. Обучение технике верхней передачи мяча. | 0,50,5 |
| 2 |  07. 09 |  | ***Знания физкультурно-спортивной деятельно­сти: Гигиенические основы******СФП:*** | Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортомСпециально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом, | Гигиенические требования к местам занятий волейбола**СФП**  Бег на 30. Перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком вперед. Обучение технике верхней передачи мяча**,**  упражнения для развития кистей пальцев | 0,50,5 |
| 3 | 14.09 |  | ***Основы техники безопасности.******ОФП:***  | Техника безопасности на занятиях. Правила пове­дения в спортивном зале и на спортивной площадке Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболе | Техника безопасности на занятиях. Правила пове­дения в спортивном зале и на спортивной площадкеБег по прямой. Отжимание в упоре, | 0,50,5 |
| 4 | 14.09 |  | ***ОФП:******Техническая подготовка:*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле Передачи мяча  | Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса,Передачи мяча: сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах | 0.50.5 |
| 5 | 21. 09 |  | ***ОФП******Техническая подготовка:***  |  Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств Передачи мяча |  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Передачи в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку, с собственного подбрасывания, подброшенного партнером с места и после приземления.   | 0.50.5 |
| 6 |  21. 09 |  | ***Игровая подготовка***  | Контрольно переводные испытания  | Контрольно переводные испытания | 1 |
| 7 | 28.09 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 8 | 28.09 |  | ***СФП******Техническая подготовка***  | Специально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом, Подачи мяча . | Стоя у стены, одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.Подача мяча: нижняя прямая, подача мяча через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, Подачи из-за лицевой линииНижняя передача мяча на месте. Подача снизу и прием подачи. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, | 0, 50,5 |
| 9 | 05.10 |  | ***СФП******Техническая подготовка***  | Специально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом,Подачи мяча  | Стоя у стены, одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.Подача мяча: нижняя прямая, подача мяча через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, Подачи из-за лицевой линииНижняя передача мяча на месте. Подача снизу и прием подачи. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м, | 0, 50,5 |
| 10 | 05.10 |  | ***Тактическая подготовка*** | Индивидуальные тактические действия Тактика защиты. | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 11 | 12.10 |  | ***Игровая подготовка*** | Игровая подготовка. | Двусторонняя учебная игра в волейбол | 1 |
| 12 | 12.10 |  | ***Тактическая подготовка*** | Индивидуальные тактические действия Тактика защиты.  | Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 13 |  19.10 |  | ***Игровая подготовка*** | Игровая подготовка. | Двусторонняя учебная игра в волейбол | 1 |
| 14 |  19.10 |  | ***Знания о физкультурно-спортивной деятельности:******Тактическая подготовка*** | История развития волейбола.История развития волейбола Индивидуальные тактические действия | История развития волейбола.История происхождения современного волейбола. Команды-призёры Олимпийских игрВыбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 0.50.5 |
| 15 |  26. 10 |  | ***Техническая подготовка.***  | Техника защиты | Стойки: стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи, Подача снизу и прием подачи. Подача верхняя | 1 |
| 16 | 26.10 |  | ***Игровая подготовка.*** | Игровая подготовка. | Двусторонняя учебная игра в волейбол | 1 |
| 17 | 02. 11 |  | ***Техническая подготовка*** |  Подача снизу и прием подачи. | Стойки: стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи, Подача снизу и прием подачи. Игры с верхней передачей по положению относительно сетки:передачи на удар от сетки, передачи на удар из глубины площадки. Нападающий удар /разбег, отталкивание, замах/. | 1 |
| 18 | 02. 11 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 19 | 09. 11 |  | ***СФП:*** |  Специально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом По­дачи в стену на расстояние 6-7 м. | Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстротыПо­дачи в стену на расстояние 6-7 м. | 1 |
| 20 | 09.11 |  | ***ОФП*** |  Общеразвивающие упраж­нения при воспитании физических качеств Упражнения для развития быстроты | Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, повороты туловища. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития быстротыУпражнения на тренажёрах | 1 |
| 21 | 16.11 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. | 1 |
| 22 | 16.11 |  | ***ОФП******Тактическая подготовка*** |  Общеразвивающие упраж­нения для развития физических качеств Упражнения для развития быстротыГрупповые тактические действия | Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловищаСоревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. | 0.50.5 |
| 23 | 23.11 |  | ***Инструкторская деятельность.******Техническая подготовка*** | Правила соревнований:Техника нападения | Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнованийПодачи по высоте обработки (удара по мячу): нижняя, верхняя; в стенку и сетку Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной | 0.50.5 |
| 24 | 23.11 |  | ***Инструкторская деятельность.******Техническая подготовка***  | Правила соревнованийТехника защиты  | Положение о соревновании (содержание основ­ных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руково­дство соревнованиями; судейство; участвующие команды и тре­бования к участникам; правила проведения соревнований, спо­соб проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игро­ковКомандные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной | .0.50.5 |
| 25 | 30.11 |  | ***ОФП.*** ***Техническая подготовка.*** | Общеразвивающие упраж­нения при воспитании физических качествТехника защиты. | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжкаПодачи по высоте обработки (удара по мячу): нижняя,верхняя; в стенку и сетку. Блокирование мяча. Нападающие удары: по месту отталкивания: с передней линии, | 0.50.5 |
| 26 | 30.11 |  | ***ОФП.*** ***Техническая подготовка.*** | Общеразвивающие упраж­нения при воспитании физических качествТехника нападения  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжкаПодачи по высоте обработки (удара по мячу): нижняя, верхняя; в стенку и сетку. Блокирование мяча. Нападающие удары: по месту отталкивания: с передней линии, | 0.50.5 |
| 27 | 07.12 |  | ***ОФП******Тактическая подготовка*** |  Общеразвивающие упраж­нения при воспитании физических качествГрупповые тактические действия | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкостиТактика нападения. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. | 0.50.5 |
| 28 | 07.12 |  |  ***ОФП*** ***Тактическая подготовка.*** |   Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболеГрупповые тактические действия | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития силы, Упражнения для развития ловкости. Нападающие удары: Блокирование мячаТактика нападения. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. |  0.50.5 |
| 29 | 14.12 |  | ***Способы физкультурно-спортивной деятельно­сти******ОФП***  | Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья  Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболе | Измерение частоты сердечных сокращенийОбщеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития силы, Упражнения для рук плечевого пояса. Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. | 0.50.5 |
| 30 |  14.12 |  | ***Способы физкультурно-спортивной деятельно­сти*** ***ОФП*** | Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья  Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам в волейболе | Измерение частоты сердечных сокращенийОбщеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития силы, Упражнения для рук плечевого пояса. Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. | 0.50.5 |
| 31 | 21.12 |  | ***Тактическая подготовка*** | Индивидуальные тактические действия Тактика нападения |  Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мячаБлокирование мяч. | 1 |
| 32 | 21.12 |  | ***Тактическая подготовка*** | Индивидуальные тактические действия Тактика нападения |  Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мячаБлокирование мяча | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | 28.12 |  | ***СФП.***  | Специально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом, без мяча и имитационные | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы. Подвижные игры с верхней передачей. | 1 |
| 34 | 28.12 |  | ***СФП.***  | Специально подготови­тельные, подводящие уп­ражнения с мячом, без мяча и имитационные | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития силы. Подвижные игры с верхней передачей. | 1 |
| 35 | 11.01 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. | 1 |
| 36 | 11.01 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 37 | 18.01 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 38 | 18.01 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. |  |
| 39 | 25.01 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле. | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 40 | 25.01 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 41 | 01.02 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. |  |
| 42 | 01.02 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 43 | 08.02 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 44 | 08.02 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 45 | 15.02 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 46 | 15.02 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. |  |
| 47 | 22.02 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 48 | 22.02 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 49 | 29.02 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 50 | 29.02 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 51 | 14.03 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 52 | 14.03 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 53 | 21.03 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 54 | 21.03 |  | ***Техническая подготовка***  | Техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. | 1 |
| 55 | 28.03 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 56 | 28.03 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 57 | 04.04 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 58 | 04.04 |  | ***Техническая подготовка***  | Техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. |  |
| 59 | 11.04 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 60 | 11.04 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 61 | 18.04 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 62 | 18.04 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 63 | 25.04 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 64 | 25.04 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 65 | 16.05 |  | ***Тактическая подготовка*** |  Групповые тактические действия  | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи,Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. | 1 |
| 66 | 16.05 |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам | 1 |
| 67 | 23.05 |  | ***Игровая подготовка*** |  Контрольно-переводные испытания  |  Выполнение тестов контрольно-переводных испытаний | 1 |
| 68 | 23.05 |  | ***ОФП*** | Общеразвивающие упраж­нения при обучении ос­новным приемам в волей­боле | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упр для развития силы Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, | 1 |
| 69 | 30.05 |  | ***Техническая подготовка***  | техника нападения  | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. Соревнования с элементами техники волейбола. | 1 |
| 70 | 30.05  |  | ***Игровая подготовка*** | Двусторонняя учебная игра в волейбол | Игра по правилам. | 1 |

 **6. Перечень оборудования**

1. Мячи волейбольные - 15 мячей
2. Мячи баскетбольные – 8 мячей
3. Сетка волейбольная- 1
4. Мячи набивные -2 мяча
5. Секундомер- 1
6. Свисток- 1
7. Рулетка -1
8. Маты - 5
9. Кегли - 10
10. Скакалки- 15
11. Тренажеры для силы -5

 **Список литературы:**

 **Для учителя - дополнительного образования :**

**1.** Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2000.

2.   Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учеб­ник. - М., 2000.

3.   Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Посо­бие для учителя. - М., 1989.

 4.   Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М, 1978.

5 Железняк  Ю. Д.  Тактическая  подготовка  волейболистов.  Смоленск,  1995г.

 6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

 7.   Каменцер М.Г Спортшкола в школе. - М., 1985.

 8 Л.М. Певицина. Технология разработки образовательной программы детей физкультурно – спортивной направленности.

9.   Холодов Ж.К.} Кузнецов B.C. Теория и методика физи­ческого воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.

заведений. -М., 2001.

 **Для учащихся:**

 1.   Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. - М., 2000.

 2.  Фурманов А.Г, Играй в мини-волейбол. - М., 1989. .

 3. Фурманов А   Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

 4. Фидлер М. Волейбол. М.,  2008 г.

 5. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

 6. В.И. Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 5-7, 2012

 **Электронные ресурсы**

Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» http:/www//teoriya.ru

 [http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/)

 [***http://www.it-n.ru/***](http://www.it-n.ru/)

 [***http://www.openclass.ru/***](http://www.openclass.ru/)

 [**http://festival.1september.ru/subjects/2/**](http://festival.1september.ru/subjects/2/) [**stival.1september.ru/subjects/2/**](http://physbugs.ucoz.ru/dir/0-0-1-17-20)

 СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО Протокол заседания № \_\_\_\_\_ Заместитель директора по ДО и ВД

МО « Внеурочная деятельность» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

МБОУ Ремонтненской гимназии №1 от 2015 года . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Монина М.Л.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сиденко С.Е.