

Управление образования администрации Советского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» г. Советска

Рассмотрена
на педагогическом совете
«30» августа 2024 г.
Протокол № 2
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Гимназия № 1»
г. Советска
Е.А. Кобзева
«30» августа 2024 г.
Приказ № 154 от 30.08.2024 г.

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

**для обучающихся 11 – 17 лет
МАОУ «Гимназия №1» г. Советска
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Разработчик:
Айхвальд Владимир Абрамович,
учитель физической культуры

Документ подписан электронной подписью
Кобзева Елена Александровна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ №1" Г. СОВЕТСКА
Я согласен с условиями подписания этого документа
Срок действия с 19.08.2024 до 12.11.2025
Подписано: 27.11.2024 12:29 (UTC)

г. Советск
2024 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека. Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейболиста. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

Тактика игры – совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Индивидуальные тактические действия – действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия – взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Командные тактические действия – взаимодействие всех игроков команды в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры – определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке. Система игры в нападении – через связующего игрока передней линии; выходящего с задней линии; с первых подач и откидок. Системы игры в защите – страховка блокирующих игроком передней линии; страховка блокирующих игроком задней линии; комбинированная страховка игроками передней и задней линий.

Функции игроков – нападающие (1 и 2 темпа), диагональный игрок, связующий, либеро, защитники (блок, страховка).

Тактическая комбинация – создание одному из игроков оптимальных условий для атаки или контроля.

Блокирование – первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Прием мяча с подачи и от нападающего удара – наилучшая техника для защитных действий на задней линии нужна передача мяча с возможным смягчением удара.

Страховка – необходимость в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Взлет – удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи).

Второй темп – вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Одним темпом – выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок – правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Первый темп – вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Прострел – удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Связующий – определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) – очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волейбол» **физкультурно-спортивная**. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Практическая значимость образовательной программы

Программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приёмами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию, направленному на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов по следующим разделам:

- Общие основы волейбола.
- Изучение и обучение основам техники волейбола.
- Изучение и обучение основам тактики игры.
- Основы физической подготовки в волейболе.
- Воспитание физических качеств, занимающихся волейболом.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и

качественных (нормативных требованиях) показателях. В связи с этим для этапа базовой подготовки обучающихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям.

В группе углубленной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке, обучение происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности программы

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные

игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цель и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 11-17 лет. Допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – ученики 5-11 классов, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. В группах может заниматься смешанный контингент из числа обучающихся 5-7, 8-11 классов образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп - 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – один час 20 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 4 часа. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по два часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, соревнования, посещение матчей по волейболу.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты:

- ✓ -создание конкурентно-способной команды;
- ✓ -укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- ✓ применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:

- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- ✓ биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их

использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- ✓ возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

В результате реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, любовь к прекрасному, стремление быть ловким и сильным.

График занятий

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	7	7	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	5	-	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	22	-	22	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	10	1	9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования
	ИТОГО:	144	8	136	

Содержание программы

Основная направленность	Программный материал
1. Основы знаний	Теория. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2. Освоение техникой передвижений	Теория. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Практика. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	Теория. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Практика. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Теория. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. Практика. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Теория. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Практика. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6. Овладение тактикой игры в нападении.	Теория. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Практика. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7. Овладение тактикой игры в защите	Теория. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Практика. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8. Овладение организаторскими способностями	Практика. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

Календарный учебный график

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	1. Основы знаний	7				
1	Комплектование группы Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-			Беседа, рассказ
2	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ	1	-			Беседа, рассказ
3	Основные правила соревнований	1	-			Беседа, рассказ
4	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
5	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.	1	-			Беседа, рассказ
6	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ
7	Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.	1	-			Беседа, рассказ
	2. Освоение техники передвижений		5			
8	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)					группах. Учебная игра
9	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3. Освоение техники приемов и передач мяча		40			
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра					Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4,		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	2; Учебная игра					
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-28	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-34	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике;		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	Учебная игра					
35-36	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37-38	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39-40	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-44	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
45-46	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.		52			
53-54	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра					
55-56	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57-58	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61-62	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63-64	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра					Учебная игра
65-66	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
67-68	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
69-70	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
71-72	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
73-74	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
75-76	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
77-78	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно– тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
79-80	Приём подачи. Подающие поочерёдно		2			Показ. Тренировочные

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
81-82	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
83-84	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
85-86	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
87-88	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
89-90	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
91-92	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
93-94	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
95-96	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
97-98	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
99- 100	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
101- 102	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
103- 104	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая		2			Показ. Тренировочные упражнения.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра					Работа в группах. Учебная игра
	5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		22			
105-106	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
107-108	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
109	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
110	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
111-112	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	тренировочная игра					
113	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
114	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
115	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
116	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
117	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с		1			Показ. Тренировочные упражнения.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра					Работа в группах. Учебная игра
118	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
119	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
120	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
121	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
122	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
123	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из		1			Показ. Тренировочные

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
124	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
125	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с поддачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
126	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с поддачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	6. Овладение тактикой игры в нападении.		3			
127	Нижняя прямая, верхняя прямая поддачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	Учебно – тренировочная игра					
128	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
129	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
130	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
131	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
132	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	7. Овладение тактикой игры в защите		2			
133	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
134	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
						Учебная игра
	8. Овладение организаторскими способностями	1	4			
135	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры Соревнования
136	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
137	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
139	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
140	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
141	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
142	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	юношей и девушек 10 классов.					
143	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
144	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных играх. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;
- анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- городские, межмуниципальные и областные соревнования;
- различные соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале №1 МАОУ «Гимназия №1» г. Советска. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная – 1 шт.
- стойки волейбольные – 2 шт.
- гимнастическая стенка – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 6 шт.
- гимнастические маты – 3 шт.

- скакалки – 5 шт.
- мячи волейбольные – 15 шт.

Формы контроля и оценочные материалы

Формы учебных занятий: учебно-тренировочная; соревнования (особый вид деятельности для обучения детей); практикум.

Методы обучения:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Два раза в год в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия. Итоги официальных школьных муниципальных соревнований.

Методическое обеспечение программы **Формы занятий**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат:

- повышение мотивации к изобретательству, творчеству и созданию собственных конструкций;
- сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде;

- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о празднике «День отца»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Октябрь
5.	Беседа о празднике «День матери в России»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
6.	Беседа о празднике «Рождество»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь
7.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8.	Беседа о празднике «Международный женский день»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
9.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
10.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Письмо Минпросвещения Российской Федерации № АБ-3924/06 от 30.12.2022 года «О направлении методических рекомендаций» вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основная литература:

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011.
2. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005 г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В., Москва. 2005 г.
4. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.
5. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010.
6. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., 2011 г.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012.

9. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.
10. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/ru>
2. Европейская конфедерация волейбола <http://www.cev.lu/>
3. Международная федерация волейбола <http://www.fivb.org/>
4. Хэйли Клоук «Фактор удара» <https://clck.ru/JjSZN>