

РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности по физической культуре «Мы играем в волейбол»
учителя Озеровой Светланы Николаевны
МОБУ лицей № 22 г. Сочи
им. Героя Советского Союза Ровенского Василия Григорьевича.

Программа внеурочной деятельности разработана Озеровой Светланой Николаевной, учителем физической культуры МОБУ лицей № 22 г. Сочи, предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к спортивной игре волейбол.

Срок реализации – 1 год, количество часов-72. Программа предназначена для учащихся 12-17-летнего возраста. Занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю. Количество страниц-33.

Автор акцентирует внимание на том, что программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Важным в работе является рассмотрение того, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, укрепляют здоровье. Материал программы изложен грамотно, в соответствии с рекомендациями и требованиями к содержанию и оформлению рабочих программ.

В разделе «Примерные результаты освоения курса» представлены личностные, метапредметные и предметные результаты, сформулированные в деятельностных категориях.

В разделе «Содержание программы» раскрыты учебные разделы и темы, описаны основные формы и методы работы с учащимися. Выбор тем, представленных в программе, аргументирован. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей среднего школьного возраста.

Образовательная деятельность представлена тематическим планом с распределением часов по разделам и темам занятий. Тематический план учитывает основные требования к организации образовательного процесса во внеурочной деятельности.

Представленная программа соответствует требованиям, предъявляемым к программе внеурочной деятельности, может быть рекомендована к внедрению и использованию в образовательной организации.

30.05.2024

Рецензент:

кандидат педагогических наук
доцент кафедры ФКиС ФГБОУ ВО
«Сочинский государственный университет»


Васильковская Ю.А.

Подпись удостоверяю:

Декан социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО
«Сочинский государственный университет»

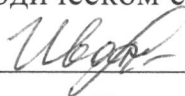



Макаревская Ю.Э.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение лицей №
22 города Сочи имени Героя Советского Союза Ровенского Василия
Григорьевича**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете



Иванова Е.Н.

от « 30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Чернова Д.С..

от « 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Масловская А.А..

от « 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по физической культуре
«Мы играем в волейбол»

для 6-11 класса
2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Озерова Светлана Николаевна
учитель физической культуры

Сочи, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Цели и задачи обучения	3
3. Планируемые результаты	3
4. Содержание учебного курса	9
5. Тематическое планирование	10
6. Результаты обучения	11
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	12
8. Список использованной литературы	14
9. Календарно-тематическое планирование	15

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения лицей №22 им. Героя Советского Союза Ровенского В.Г.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Цель:

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол

Задачи:

Обучающие:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Методы и формы обучения:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Планируемые результаты и личностные результаты

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

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

3) готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

7) готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; 8) осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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

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

11) готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест

12) занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

13) освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

14) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

15) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

4. Приобщение учащихся к культурному наследию (Эстетического воспитания)

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

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

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры,

осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	1	-	Беседа, рассказ
2	История развития волейбола.	1	1		тест
3	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		Беседа, рассказ
4.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	72	4	68	

Тематическое планирование

<p>Основы знаний</p>	<p>Правила игры в волейбол История развития волейбола.. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.</p>	
<p>Общая физическая и специальная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки в высоту Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.</p>	
<p>Освоение техникой передвижений</p>	<p>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.)</p>	
<p>Освоение техники приемов и передач мяча</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Освоение техники подачи мяча и приема подач.</p>	<p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.</p>	<p>Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.</p>

Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	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.
Овладение тактикой игры в нападении.	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.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

Результаты обучения

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Ожидаемые результаты:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Система оценок достижения учащихся

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Оборудование и снаряжения

№	Наименование	Количество
<i>Помещения</i>		
1	Зал многоцелевой	1
<i>Оборудование и снаряжение</i>		

2	Волейбольная сетка	1 штука	
3	Волейбольные стойки	2 штуки	
4	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов	
5	Гимнастические скамейки	3-4 штуки	
6	Гимнастические маты	3 штуки	
7	Скакалки	30 штук	
8	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук	
9	Резиновые амортизаторы	25 штук	
10	Гантели различной тяжести	20 штук	
11	Волейбольные мячи	30 штук	
12	Рулетка	2 штуки	
13	Аптечка санитарная	1 шт.	
<i>Технические средства</i>			
1	Компьютер	1 шт.	
2	Комплект мультимедийного оборудования	1 шт.	

Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Раздел Тема занятий	кол-во часов		Форма занятий	Форма контроля
	по плану	по факту		теория	практика		
			1. Основы знаний	3			
1			Комплектование группы (только 1 год). Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-	Беседа, рассказ	Текущий контроль
2			Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикауляция судей.	1		Беседа, рассказ	Текущий контроль
3			Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-	Беседа, рассказ	Текущий контроль
			2. Освоение техники передвижений		3		
4			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.)		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
5			Перемещение игроков при подаче и приеме 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	Текущий контроль
6			Перемещения. Сочетание способов перемещений с остановками и прыжками.		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
			3. Освоение техники приемов и передач мяча		20		
7-8			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль

			сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра				
9-10			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		Текущий контроль
11-12			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		Текущий контроль
13-14			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		Текущий контроль
15-16			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		Текущий контроль
17-18			Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		Текущий контроль

			.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра				
19-20			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		Текущий контроль
21-22			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		Текущий контроль
23-24			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		Текущий контроль
25-26			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		Текущий контроль
			4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26			

27-28		<p>Приём подачи. Подающие поочередно 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</p>		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
29-30		<p>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</p>		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
31-32		<p>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</p>		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
33-34		<p>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</p>		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
35-36		<p>Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.</p>		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль

			Нижняя прямая подача. Учебная игра				
37-38			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		Текущий контроль
39-40			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		Текущий контроль
41-42			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		Текущий контроль
43-44			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		Текущий контроль
45-46			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		Текущий контроль
47-48			Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		Текущий контроль
49-50			Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		Текущий контроль
51-52			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		Текущий контроль

			5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		11		
53-54			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	Текущий контроль
55-56			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	Текущий контроль
57			Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
58			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
59-60			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		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
61			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль

			ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра				
62			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		Текущий контроль
63			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		Текущий контроль
			6. Владение тактикой игры в нападении.	3			
64			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		Текущий контроль
65			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		Текущий контроль
66			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		Текущий контроль

			игра в волейбол с заданиями.				
			7. Овладение тактикой игры в защите		1		
67			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	Текущий контроль
			8. Овладение организаторскими способностями	1	4		
68			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1		Учебно-тренировочные игры Соревнования	Текущий контроль
69			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6 классов.		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Текущий контроль
70			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7 классов.		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Текущий контроль
71			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов.		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Текущий контроль
72			Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Текущий контроль
			Всего	4	68	72	