

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята
на педагогическом Совете
протокол №1 от 29.08.2019

Утверждаю
директор МБОУ г. Кургана
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая
приказ № 61 от 29.08.2019г.



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

Класс: 6-9

Срок реализации: 1 год

Курган
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования, физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для 6-9 классов / Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Составитель программы: Гаценко Елена Витальевна, учитель физической культуры

Согласовано: 28.08.2019
Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

Содержание

Паспорт программы	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	8
Содержание программы	8
Календарный учебный график	13
Методическое обеспечение программы	15
Список литературы.....	15

Паспорт программы

Ф.И.О. составителя	Гаценко Елена Витальевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 9»
Наименование программы	«Волейбол»
Объединение	«Волейбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс участников	6-9 класс
Срок обучения	1 год
Объем часов	72
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Всестороннее физическое развитие и вовлечение обучающихся в двигательную деятельность.
С какого года реализуется программа	2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Волейбол» (физкультурно-спортивное направление) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. 2006.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является дополнительное образование. В проекте образовательных стандартов дополнительное образование рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для ознакомительного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (6-9 кл.) и составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Актуальность. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Цель программы: всестороннее физическое развитие и вовлечение обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к игре «Волейбол», физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

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

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

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа предназначена для обучающихся 6-9 классов, рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 2 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 72 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: 12- 15 человек.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять упражнения игры в «Волейбол» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

-первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы объединения дополнительного образования «Волейбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации программы

Выполнение контрольных тестов занимающимися на техническую подготовленность:

- верхняя и нижняя передачи над собой на ограниченной территории и определенной высоты;

- серия блокирующих движений вдоль сетки;

- нападающий удар через сетку с собственного набрасывания;

верхняя прямая подача через сетку.

Участие в дружеских матчах с командами школ №5, №27, №30.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Основы знаний о спорте	1	1	-	Опрос
2	Стойки и перемещения волейболиста	2	-	2	Наблюдение
3	Верхняя и нижняя передачи	14	-	14	Наблюдение, самоанализ, зачет
4	Нижняя и верхняя подача	4	-	4	Самоанализ, зачет
6	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	6	-	6	Самоанализ, взаимонализ
7	Двусторонняя игра через сетку	15	-	15	Самоконтроль, взаимоконтроль
8	Методика подготовки волейболистов	1	-	1	Наблюдение
9	Физическая подготовка	8	-	8	Самоконтроль
10	Правила игры в волейбол	1	1	-	Опрос
11	Групповые взаимодействия	12	-	12	Самоанализ, взаимонализ
12	Нападающий удар, блокирование и защита	8	-	8	Взаимонализ достижений
	Итого:	72	2	70	

Содержание программы

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8-15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9-3-6-3-9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние - 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах и у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 - замах; 2 - подбрасывание; 3 - удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения - научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние - 5-6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем - в прыжке и только потом - в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах:
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышен (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета среди (расстояние - до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлен! передач.
9. То же, но с переводом туловища влево, вправо; при приземлении на место, разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Последовательность обучения передаче мяча, отскочившего от сетки

1. В парах. Первый учащийся бросает мяч в сетку, второй принимает отскочивший мяч двумя руками снизу, стараясь после приема как можно выше поднять его над сеткой своей половине площадки.
2. Затем они меняются ролями.
3. То же, что и упражнение 1, но первый учащийся направляет мяч в сетку ударом.

Техническая подготовка

Включает в себя технически правильное выполнение всех основных приемов игры волейбол:

1. Передачи.
2. Приемы мяча.
3. Нападающие удары.
4. Подачи.
5. Блокирование.

Тактическая подготовка

1. Выполнение комбинации без блока с легких подач противника.
2. Выполнение комбинации без блока с сильных подач противника.
3. Разучивание комбинации с блоком со слабых подач противника.
4. Выполнение комбинации с блоком с сильных подач противника.
5. Проведение комбинации во время игр по заданию.
6. Проведение комбинации в двусторонних играх.

Последовательность обучения блокированию

Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, рук и кистей вкупе с тренировкой прыжка и приземления. Успех зависит от техники и скорости перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое придется преодолеть, прежде чем поставить блок. Необходимо внимательно следить за нападающим игроком и стараться предугадать его действия.

1. В парах. Игроки располагаются на противоположных сторонах сетки. Один держит нижний край сетки вытянутыми руками, другой с расстояния 2-3 метра бросает мяч в сетку на уровне лица. Затем они меняются местами. Упражнение необходимо для того, чтобы игроки при постановке блока не закрывали глаза.
2. В парах. Один из игроков стоит на подставке и держит мяч над сеткой, другой выполняет блокирование.
3. Две пары игроков располагаются на противоположных сторонах площадки. Первая пара - возле сетки для постановки блока. Вторая - на расстоянии двух метров

от сетки. Последние игроки выполняют передачу мяча двумя руками вперед через сетку вблизи ее верхнего края. Задача пары блокирующих - закрыть передачу блоком.

4. Блокирование нападающего удара. Обратить внимание на своевременность постановки блока, параллельность выноса рук над сеткой.

Обучение командным действиям в защите

Основу защитных действий волейболистов, помимо блокирования, составляют прием мяча после нападающих ударов, летящих с различной скоростью, и страховка. Существует две разновидности тактической реализации игры команды в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 расположен около линии нападения и контролирует среднюю часть площадки; и углом назад, когда игрок зоны 6 находится вблизи лицевой линии и контролирует тыловые зоны, взаимодействуя с игроками зон 5 и 1. Страхует блокирующих и нападающих игроков в первую очередь игрок зоны 6. Страховку осуществляют игроки зоны 2,3 или 4, не участвующие в блоке. И, наконец, существует самостраховка. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в средней стойке и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на исходную позицию, в свою зону. Ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч или выполнить передачу наиболее рациональным способом, а иногда и сразу нападающий удар. Тактика защитных действий состоит в умении игроков точно и своевременно выбирать место для приема мяча. Расположение защитников и страхующих игроков в обороняющейся команде определяется системой игры в защите и зоной, откуда соперник осуществляет атаку.

При защитных действиях по системе углом вперед игрок зоны 3 ставит блок, а игрок зоны 6 располагается в 2,5 - 3 м от сетки и осуществляет страховку блокирующего, игрок зон 1,2,5 и 4 защищаются. При групповом блокировании игрок зоны 6 страхует зону блокирующих, а игрок передней линии, не участвующий в блоке, например, зоны 4 и игроки зон 1 и 5 играют в защите.

Обучение командным действиям в нападении

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. К концу цикла обучения занимающиеся знакомятся с тактикой нападения со второй передачи, выполняемой игроком задней линии, вышедшим к сетке.

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Наиболее распространен способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки. В этом случае при приеме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к нападающему, так и стоя спиной к нему. Передача назад, за голову, часто бывает неожиданной для противника, что и приносит успех. При втором способе ведения игры вторую передачу осуществляет игрок зоны 2. В этом случае завершающий удар выполняют игроки зон 3 и 4. В расстановке игроков можно выделить два варианта. Первый, когда игрок зоны 3 располагается в середине

площадки, ближе к игроку зоны 4. Нападающие удары выполняются игроками из зон 3 и 4. Второй вариант, когда игрок зоны 3 располагается ближе к игроку зоны 2. В этом случае первой передачей мяч направляется ближе к зоне 3, а игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову. Такая игра позволяет «растянуть» блокирующих по всей линии сетки и облегчить своим нападающим выполнение удара. Это особенно эффективно, когда в команде есть игрок левша или игрок, хорошо владеющий ударом левой рукой. Существует еще тактика нападения с первых передач, т. е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы обладать ею в будущем. Применяя тактику игры в нападении с первой передачи, игроки обязательно должны владеть навыками передачи мяча в прыжке - «откидной». В этом случае, когда противник готов поставить блок при ударе с первой передачи, нападающий в прыжке делает «откидку» своему партнеру по команде, который и производит нападающий удар. При подготовке команды к участию в первых соревнованиях надо исходить из индивидуальных особенностей игроков. Возможные варианты: 4 нападающих и 2 связующих игрока, 3 нападающих и 3 связующих, 2 нападающих и 4 защитника. В командах новичков «связующих», т. е. игроков, хорошо владеющих второй передачей, лучше располагать рядом с основными нападающими.

Двусторонняя игра

Игры по заданию — это учебные игры, во время которых тренер вводит определенные ограничения (нападение только с первых передач, нападающие удары только левой рукой и т. д.). Игры по заданию СВОИМИ условиями заставляют игроков качественно выполнять те приемы техники и тактики, которые разучивались на других занятиях, но еще недостаточно освоены и поэтому не употребляются игроками. Во время игр тренер должен останавливать игру в тех случаях, когда он видит ошибку, или неправильное выполнение той или иной комбинации или действия, и кратко разобрать это положение, с тем чтобы устранить ошибку или показать, как надо правильно выполнить данное действие.

Двусторонние игры — это учебные игры без каких-либо ограничений. В этих играх в обстановке спортивной борьбы осваивается и совершенствуется тактический рисунок игры команды, закрепляются все разученные комбинации нападения и защиты. В этих играх волейболисты могут широко применять приемы и комбинации, которые разучивает команда и которые еще не всегда гладко получаются. Здесь волейболисты могут рисковать и экспериментировать в различных действиях больше, чем могут себе позволить это в официальных встречах.

Развитие физических качеств: скорость (быстрота), сила, координация (ловкость), гибкость, выносливость. Большинство упражнений, применяемых для развития физических качеств волейболиста, оказывает разностороннее воздействие на опорно-мышечный аппарат спортсмена. В то же время физические упражнения преимущественно воздействуют на развитие скоростно-силовых качеств, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость занимающихся. Упражнения-общего и специального воздействия даются с учетом их избирательного воздействия при

решении конкретных задач, стоящих в процессе развития физических качеств волейболиста. Для развития скоростно-силовых качеств, необходимых волейболисту при выполнении всех технических приемов, в особенности нападающих ударов, нужно развивать силу мышц рук, верхнего плечевого пояса, груди, живота, спины. А для того чтобы высоко прыгать, следует применять упражнения скоростно-силового характера, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц нижних конечностей. На уроке занимающиеся вначале выполняют упражнения общего, а затем специального воздействия.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы объединения дополнительного образования «Волейбол» соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Календарный учебный график

№	Тема Занятия	Кол. Час.	Форма занятия	Форма контроля	Дата
1 2	Основы знаний о спорте. Волейбол – вид спорта. Стойки и перемещения волейболиста.	2	Лекция Практическое занятие	Опрос Наблюдение	
3 4	Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя передача.	2	Практическое занятие	Наблюдение самоанализ	
5 6	Совершенствование верхней передачи. Передача мяча, отскочившего от сетки	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимоанализ	
7 8	Совершенствование верхней передачи. Нижняя передача.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимоанализ	
9 10	Нижняя передача. Нижняя подача.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимоанализ	
11 12	Сочетание верхней и нижней передачи. Нижняя подача.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, зачет	
13 14	Техническая подготовка волейболиста	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимоанализ	
15 16	Двусторонняя игра через сетку	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	
17 18	Методика подготовки волейболистов. Игра через сетку.	2	Практическое занятие	Наблюдение, взаимоконтроль	
19 20	Физическая подготовка	2	Практическое занятие	Самоконтроль	
21 22	Физическая подготовка	2	Практическое занятие	Самоконтроль	
23 24	Совершенствование верхней и нижней передачи.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, зачет.	
25 26	Правила игры в волейбол. Прием мяча снизу в падении.	2	Лекция Практическое занятие	Опрос Самоанализ, взаимоанализ	
27 28	Верхняя подача.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимоанализ	
29 30	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	

31 32	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
33 34	Групповые взаимодействия.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
35 36	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	
37 38	Совершенствование верхней и нижней передачи.	2	Практическое занятие	Взаимоконтроль, зачет	
39 40	Сочетание верхней и нижней передач.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
41 42	Обучение технике нападающего удара и технике защиты.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
43 44	Совершенствование нападающего удара. Обучение технике блокирования.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
45 46	Совершенствование нападающего удара и блокирования.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
47 48	Групповые взаимодействия.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
49 50	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	
51 52	Обучение командным тактическим действиям.	2	Практическое занятие	Взаимонализ достижений	
53 54	Физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Самоконтроль	
55 56	Физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Самоконтроль	
57 58	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	
59 60	Обучение групповым действиям нападающего и пасующего.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
61 62	Обучение групповым действиям нападающего и пасующего.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
63 64	Обучение групповым действиям через игрока передней линии.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
65 66	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	
67 68	Обучение командным действиям в нападении и защите.	2	Практическое занятие	Взаимонализ достижений	
69 70	Групповые взаимодействия.	2	Практическое занятие	Самоанализ, взаимонализ	
71 72	Двусторонняя игра через сетку.	2	Практическое занятие	Самоконтроль, взаимоконтроль	

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 занятия по объективным причинам (болезни или другие уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять

порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Методическое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гантели.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка.

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград:Учитель,2008.–239с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. –397с.
5. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника.(2010-№4с.50-57)
- 6.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

