



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Увлекательный волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов ГБОУ СОШ №481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;

- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;

- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)

- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### **1. Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### **2. Социальные задачи**

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

### **3. Общекультурные задачи.**

- 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.

### **4. Образовательные задачи.**

- 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.

### **5. Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

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.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 15 лет.

### **Сроки реализации программы год:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Количество часов в год 34 ч.

### **Формы и режим занятий:**

#### **Наполняемость учебной группы по годам обучения:**

Группа комплектуется в количестве не менее 10 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения занятий:** практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Увлекательный волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

## **III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Увлекательный волейбол» рассчитана на 34 учебных часов, обучение один год: 9 класс – 34 часов (1 час в неделю).

#### **IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение

выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### **Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*

- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

### **Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

### **Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *слушать собеседника;*
- *определять общую цель и пути ее достижения;*
- *осуществлять взаимный контроль,*
- *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
- *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
- *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
- *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

## VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, календарно тематический план

№ п / п	Наименование (темы) раздела	Кол -во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
9 класс					
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	<p>Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Последовательность обучения волейболистов.</p> <p>Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Упрощенные правила игры.</p> <p>Действующие правила игры.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.</p> <p>Основы техники игры и техническая подготовка.</p> <p>Основы тактики игры и тактическая подготовка.</p>	Групповые и индивидуальные	Беседы, просмотр видеоматериалов.
2	Общефизическая подготовка	6	<p>Подвижные игры</p> <p>ОРУ</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метания</p> <p>Акробатические упражнения</p>	Групповые и индивидуальные	сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	6	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Координация движений.</p> <p>Специальная выносливость.</p> <p>Упражнения силовой подготовки.</p> <p>Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.</p> <p>Подбор упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	8	Техника выполнения нижнего приема	Групповые и	Просмотр видеоматериала

			<p>Техника выполнения верхнего приема.</p> <p>Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи.</p> <p>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.</p> <p>Техника выполнения нападающего удара.</p> <p>Техника блокирования.</p>	индивидуальные	лов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	3	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий.</p> <p>Обучение групповым взаимодействиям.</p> <p>Обучение технике</p> <p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	<b>Игровая подготовка</b>	10	<p>Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</p>	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.
7	<b>Контрольные и календарные игры</b>	1	<p>Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Товарищеские игры с командами соседних школ.</li> <li>- Итоговые контрольные игры.</li> </ul>	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	<b>Итого</b>	34			



№ п/п	Разделы и темы уроков	Дата	Оборудование	Виды учебной деятельности	Требования к результатам
1	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Изучают историю спортивных игр, просматривают презентацию	<p>характеризуют физкультуру, как занятия физическими упражнениями.</p> <p>планируют свои действия в соответствии поставленной задачи и условиями ее реализации.</p> <p>используют речь для регуляции своих действий.</p> <p>проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>
2	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Изучают технику передвижения, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передвижения.	<p>используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p> <p>приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.</p>
3	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Осваивают технику ударов по мячу, выявляя ошибки.	<p>самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления.</p> <p>оценивают правильность выполнения действий и контроль.</p> <p>используют речь для регуляции своих действий.</p> <p>управляют своими эмоциями в различных ситуациях.</p>
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Описывают технику остановки мяча, осваивают основы правильной техники.	<p>самостоятельно формулируют поставленные цели.</p> <p>вносят необходимые изменения в действия после самооценки двигательного действия.</p> <p>контролируют действие партнера.</p> <p>управляют эмоциями в различных не стандартных</p>

					учебных действиях.
5	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Получают опыт тактических действий в двухсторонней игре.	ориентируются в разнообразии способов решения задач.  адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников.  приходят к общему решению в совместной деятельности.  проявляют упорство в достижении поставленной цели.
6	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.  понимают значение физического развития, имеют желание учиться.
7	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.  понимают значение физического развития, имеют желание учиться.
8	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и	используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  приходят к общему решению в

				устраняют ошибки.	совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.  понимают значение физического развития, имеют желание учиться.
9	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	используют общие приемы решения поставленных задач.  принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.  понимают значение физического развития, имеют желание учиться.
10	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Изучают историю волейбола, просматривают презентацию.	Самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления.  Оценивают правильность выполнения действий и контроль.  Используют речь для регуляции своих действий.  Управляют своими эмоциями в различных ситуациях.
11	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	контролируют процесс и результат действия.  формулируют учебные задачи, вносят изменения в план действия.  задают вопросы, приходят к общему решению в совместных действиях.  ориентируются на понимание причин успеха и в учебной деятельности.
12	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные	Моделируют тактику освоенных игровых действий	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления.  оценивают правильность выполнения действий и

			мячи, сетка, свисток.		контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.
13	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	используют общие приемы решения поставленных задач. принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. ориентируются на позицию партнера в общении. самоконтроль результата.
14	Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	ставят и формулируют проблемы. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. задают вопросы и контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность.
15	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Используют игровые упражнения для развития физических качеств и основ правильной техники.	ориентируются в способах решения задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. ориентируются на позицию партнера. понимают значение знаний для человека.
16	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Используют игровые упражнения для развития физических качеств и основ правильной техники.	ориентируются в способах решения задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. ориентируются на позицию партнера.

					понимают значение знаний для человека.
17	Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Используют игровые упражнения для развития физических качеств и основ правильной техники.	Используют общие приемы решения поставленных задач.  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей.  контролируют свои действия.  проявляют дисциплинированность и упорство.
18	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Совершенствуют технику основ правильной техники. Анализируют ошибки, выставляют оценку.	используют общие приемы поставленной цели.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.  используют речь для регуляции своих действий.  проявляют дисциплинированность.
19	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Изучают основные приемы игры в волейбол, просматривают презентацию.	ориентируются в разнообразии способов решения задач.  принимают инструкцию педагога и строго следуют ей.  договариваются и приходят к общему решению.  проявляют трудолюбие в достижении поставленной цели.
20	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Совершенствуют игровые действия, организуют игру.	ставят и формулируют проблемы.  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей.  договариваются о распределении функций и ролей.  проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели
21	Обучение техники нападающего удара.		Волейбольные,	Изучают историю спортивных игр,	ставят и решают учебную задачу.  вносят изменение в план

	Двусторонняя игра волейбол.		баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	просматривают презентацию	действий. Коммуникационные: контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели.
22	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Изучают технику приема и передачи мяча, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передач.	ставят и решают учебную задачу. Регулятивные: вносят изменение в план действий. контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели.
23	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Совершенствуют игровые действия, организуют игру.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.
24	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	совершенствуют технику передвижения и приема и передачи мяча.	самостоятельно решают учебную задачу. формулируют учебную задачу вместе с учителем. контролируют свои действия и партнера. проявляют упорство в достижении поставленной цели.
25	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство.

26	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.		используют общие приемы решения поставленных задач.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.  используют речь для регуляции своих действий.  проявляют дисциплинированность.
27	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.		ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  адекватно принимают оценку учителя.  договариваются и приходят к общему решению.  проявляют дисциплинированность.
28	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Совершенствуют игровые действия, организуют игру.	используют общие приемы решения задач.  принимают инструкцию педагога и строго следуют ей.  используют речь для регуляции своих действий. понимают значение знаний.
29	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.		используют общие приемы решения задач.  принимают инструкцию педагога и строго следуют ей.  ориентируются на позицию партнера в общении.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.
30	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуации, соблюдают правила	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления.  оценивают правильность выполнения действий и контроль.  используют речь для регуляции своих действий.  управляют своими эмоциями в

				безопасности.	различных ситуациях.
31	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Упражняются в ведении мяча «змейкой».	определяют, где применяют действия с мячом.  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.
32	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Моделируют технику освоенных видов передвижения.	ориентируются в разнообразии решения задач.  осуществляют контроль.  формируют собственное мнение и позицию.  проявляют трудолюбие и упорство.
33	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Знакомятся с техникой ударов по мячу, осваивают технику в игровых действиях.	ориентируются в способе решения задач.  принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  приходят к общему решению в совместной деятельности.  умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.
34	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол		Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.	Совершенствуют игровые действия, организуют игру.	

## **VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.



#### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

#### **Список литературы для педагога:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

#### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

