



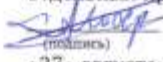
Департамент образования
Администрации Надымского района

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании научно-методического
совета школы
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.


(подпись)

Жамойда О.Н.
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым, МОУ


(подпись)

Гифатуллин А.Ш.

«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,


(подпись)

Ткач В.А.
(Ф.И.О.)

«31» августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Овкаджиев Евгений Оппаевич
педагог дополнительного образования

06-13

Надым

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-8 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым и Программы воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;
4. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
7. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
9. Основная образовательная программа МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углублённым изучением отдельных предметов», г. Надым (приказ от 31.08.2016 г. №190);
10. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
11. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
12. Положение о зачете результатов освоения образовательной программы дополнительного образования в качестве результатов освоения обучающимися основной образовательной программы МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным

изучением отдельных предметов», г. Надым в части реализации внеурочной деятельности (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).

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 .

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 15 до 18 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут с 10 минутным перерывом между занятиями. Количество часов в год 144 .

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

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

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - 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

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-8 классов.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 36 учебных недель, обучение один год: 7-8 классы – 144 часов (4 часа 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.

У.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

№ п / п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
7-8 классы					
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.</p> <p>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, экскурсии, просмотр видеоматериалов.
2	Общефизическая подготовка	25	<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	30	<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</p>	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинги, контрольные тестирования, самостоятельная

			<p>нападения.</p> <p>Подбор упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p>		<p>ная подготовка, практические работы.</p>
4	Техническая подготовка	30	<p>Техника выполнения нижнего приема</p> <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>	Групповые и индивидуальные	<p>Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.</p>
5	Тактическая подготовка	30	<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	<p>Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.</p>
6	Игровая подготовка	25	<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	<p>Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.</p>
7	Контрольные и календарные игры	4	<p>Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры. 	Групповые и индивидуальные	<p>Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.</p>
	Итого	144			

VII. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Оборудование
I- четверть (36ч.)			
1		Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
2		Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху в кругу. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
5		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
6		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
7		Передачи мяча сверху через сетку. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
8		Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9		Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху. Игра	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
10		Совершенствование приема мяча над собой. Игра.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
11		Совершенствование приема и передачи мяча от стены. Игра.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
12		Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13		Подвижные игры с предметами	
14		Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15		Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
16		Совершенствование приема и передачи мяча снизу перед собой. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
17		Совершенствование приема и передачи мяча снизу во встречных колоннах. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
18		Совершенствование приема и передачи мяча снизу через сетку. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
II- Четверть (28 ч.)			
19		Передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

20	Передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
21	Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
23	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24	Совершенствование нижней прямой подачи во встречной колонне. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
25	Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
27	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
28	Совершенствование верхней прямой подачи в парах. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
29	Закрепление верхней прямой подачи через сетку. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
30	Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
31	Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
32	Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
III-Четверть (40 ч.)		
33	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол. Контроль – подачи мяча	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
35	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
36	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
37	Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
38	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
39	Совершенствование нападающего удара из зон	Волейбольные,

		2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
40		Закрепление нападающего удара со второй линии Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
41		Совершенствование нападающего удара со второй линии Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
42		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
43		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
44		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
45		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
46		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
47		Закрепление отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
48		Совершенствование отвлекающим действиям при нападающем ударе. Игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
49		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
50		Закрепление переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
51		Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
52		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
IV-четверть (36ч.+ 4ч.)			
53		Блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
54		Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
55		Закрепление групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
56		Совершенствование групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.

57		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
58		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
59		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
60		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
61		Закрепление слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
62		Совершенствование слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
63		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
64		Подвижные игры с предметами.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
65		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
66		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
67		Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, набивные мячи, сетка, свисток.
68		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
69		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
70		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
71		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
72		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

VIII. 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

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.7	9.7	10.0
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	9.00	9.30	9.55
3	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330
4	Метание малого мяча 150 г	40	35	30
5	Ходьба на лыжах 3км	16.30	17.45	18.45
6	Кросс 3000 м (мин. ,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперед сидя (см)	12	8	5
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	47	36	30
12	Подтягивание в висе (раз)	10	6	4
13	Прыжок в длину с места	200	185	175
14	Бег 30м.	4.8	5.1	5.4
15	Бег 1000м.	3.50	4.20	4.50
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15
17	Прыжки в высоту с разбега	130	120	105
18	Плавание 50 м.	0,55	1,15	1,25
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу	+11	+6	+4
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.6	10.6	10.9
2	Бег 2000 м (мин. ,сек.)	11.00	11.40	12.10
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280
4	Метание малого мяча 150г	26	21	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	21.30	22.30
6	Кросс 2000 м (мин. ,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	18	15	10
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	40	30	25
12	Подтягивание в висе лёжа	18	11	9
13	Прыжок в длину с места	175	155	150
14	Бег 30м.	5.1	5.6	6.0
15	Бег 1000м.	4.20	4.50	5.15
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	9	7
17	Прыжки в высоту с разбега	115	105	0.95
18	Плавание 50 м.	1.03	1,20	1,30
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу	+15	+8	+5

Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.8
2	Бег 1500 м (мин. ,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин. ,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
14	Бег 30м.	5.0	5.3	5.6
15	Бег 1000м.	4.10	4.30	5.00
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13
17	Прыжки в высоту с разбега	125	115	100
18	Плавание 50 м.	0,55	1,15	1,25
19	Наклон вперед из положения стоя гимн. скамье	+11	+6	+4
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин. ,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин., сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	Бег 30м.	5.3	5.6	6.0
12	Бег 1000м.	4.30	5.00	5.30
13	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
14	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
15	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	12	8
17	Прыжки в высоту с разбега	110	100	0.90
18	Плавание 50 м.	1.03	1,20	1,30
19	Наклон вперед стоя прямыми ногами на полу	+15	+8	+5

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 – Нижневартонск, 2001.

для детей и родителей:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965

Дополнительная литература

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
- 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

