**Пояснительная записка**

 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

 Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вде­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

 Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

**Отличительные особенности программы.**

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.  Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13 по 18 лет и реализуются в течении учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Учитывается различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

    1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

  2.Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

  3.Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

    4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

    5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

    6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Адресат программы**

Программа адресована учащимся в возрасте 12-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Смешанная группа(мальчики и девочки)

**Объем программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения. Объем курса обучения: 72 часа.

**Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 45минут.

**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

***Цель:*** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

***Задачи:***

***1.* Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- 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.

**3.** **Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

**СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела**  | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний  | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | - | 20 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | - | 26 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | - | 3 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 4 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: |  72 |  4 |  68 |  |

**Метапредметные** **результаты**

**(Освоенные универсальные учебные действия)**

**Регулятивные УУД:**

· умение работать по предложенным инструкциям;

· умение излагать мысли в четкой логической последовательности;

· отстаивать свою точку зрения;

· анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

· умение выполнять ранее изученные приёмы;

· определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

**Познавательные УУД:**

· осознание необходимости новых знаний;

· самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;

· умение отличать новое знание от ранее приобретенного.

**Коммуникативные УУД:**

· умение работать в коллективе;

· распределять обязанности;

· умение слушать тренера;

· умение строить доверительное дружеское отношение;

· умение уходить от конфликта;

· умение высказывать свое мнение.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Календарный учебный график** (Приложение 1)

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

**Материально-технические условия**

***Кабинет.*** Для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172-14). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

***Оборудование:*** волейбольные мячи, сетка; гимнастические скамейки, маты.

**Формы отслеживания и демонстрации**

**образовательных результатов**

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, самостоятельная работа учащихся, мониторинг результатов обучения на базовом уровне.

**Оценочные материалы**

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам.

Практика: результаты индивидуальных и групповых самостоятельных творческих работ.

**Методы обучения**

В процессе реализации программы «Волейбол» применяются следующие ***методы и приёмы обучения:***

- метод формирования интереса к учению (игра, приёмы занимательности);

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение)

- демонстрация наглядных пособий (журналов, книг);

- повторный или замедленный показ;

- игровой метод

- соревновательный метод

- методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях

- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);

- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка).

- метод круговой тренировки

- метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как ***методы передачи и восприятия информации.***

**Методы воспитания**

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

**Формы организации учебного занятия**

Главная направленность занятий, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, совершенствовать основы техники и тактики игры, привить привычку к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

**Педагогические технологии**

В образовательном процессе используются следующие инновационные ***педагогические технологии:*** интегрированные технологии, информационно-коммуникационные технологии, технология личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных обсуждений, технология игровой деятельности.

**Алгоритм учебных занятий для каждого раздела программы**

**I. Организационный этап**

Приветствие учащихся. Повторение правил техники безопасности.

**II. Основной этап**

***Теоретическая часть.*** Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала.

***Практическая часть.*** Выполнение упражнений. Практическая работа. Игра.

**III. Заключительный этап**

Анализ и обсуждение результатов занятия. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

**НОРМАТИВНО**-**ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.

3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.

6. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

 1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

 4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

 5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

 6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

 8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Раздел****Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |  |
|  | **1 Основы знаний** |  **3** |  |  |  |  |
| 1 | Комплектование группы (только 1 год)Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
| 2 | Организация и судейство соревнований поволейболу. Жестикуляция судей. |  1 |  - |  |  | Беседа, рассказ |
| 3 | Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 1 | - |  |  | Беседа, рассказ |
|  | **2 Освоение техники передвижений** |  | **3** |  |  |  |
| 4 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **3 Освоение техники приемов и передач мяча** |  | **20** |  |  |  |
| 7-8 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 9-10 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 11-12 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 13-14 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 15-16 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 17-18 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 19-20 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 21-22 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 23-24 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 25-26 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **4 Освоение техники подачи мяча и приема подач**. |  | **26** |  |  |  |
| 27-28 | Приём подачи.Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 29-30 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 31-32 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;  Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 33-34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 35-36 | Приём подачиПередача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 37-38 | Приём подачиВерхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 39-40 | Приём подачиВерхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 43-44 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 45-46 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 47-48 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 49-50 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 51-52 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий** |  | **11** |  |  |  |
| 53-54 | Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 55-56 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра  |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 57 | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра  |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 58 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59-60 | Упражнения на развитие прыгучести.Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра |  | 2 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 62 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 63 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **6 Овладение тактикой игры в нападении.** |  | **3** |  |  |  |
| 64 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **7 Овладение тактикой игры в защите** |  | **1** |  |  |  |
| 67 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра |  | 1 |  |  | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
|  | **8 Овладение организаторскими способностями** | **1** | **4** |  |  |  |
| 68 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. |  1 |  |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 69 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. |  |  1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 70 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. |  |  1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 71 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. |  |  1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| 72 | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |  |  1 |  |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | **Всего** |  **4** |  **68** |  |  |  |
| **Примечание**: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий |

***Приложение***

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**по программе «Волейбол»**

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Результаты** **Учащиеся** | **Теория** | **Практика** | **УУД** | **Личностные** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 – Входная диагностика**

**2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)**

**3 – Промежуточная диагностика (II полугодие)**

**Низкий уровень**

 ***Недостаточно проявлены***

**Средний уровень**

 ***Достаточно проявлены***

**Высокий уровень**

 ***Уверенно проявлены***