ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
протокол № ___
от « ___» _____ 2013г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от _____ № ____
Директор ГБОУ школы № 683
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____С.А. Дедина

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
платной образовательной услуги
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель:
Кисловская Татьяна Владимировна

г. Санкт-Петербург
2013 год

Содержание:

I. Пояснительная записка 3

II. Учебно-тематическое планирование 5

III. Содержание изучаемого курса 6

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса 9

VI. Календарно-тематическое планирование программы «Волейбол» 10

I. Пояснительная записка

Образовательная программа по платной образовательной услуге «Волейбол» составлена на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013);
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08. 2009 № 1101-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
5. Учебный план на 2013-2014 учебный год по образовательной услуге физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

В процессе занятий у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Обучающиеся ребята смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Занимающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
Цель программы – приобщение к спортивной игре волейбол.
Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых практических умений;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ребятам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки детей по волейболу;
- подготовка к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших для ДЮСШ.

Определение места и роли образовательной услуги в учебном плане

Услуга «Волейбол» вводится как платная образовательная услуга во второй половине дня, после уроков и релаксационного перерыва. На неё отводится 56 часов в год, 2 часа в неделю.

Общая характеристика образовательной услуги

Материал программы дается в трех разделах: основы умений; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы умений» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце освоения программы занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы организации образовательной услуги

Основной **формой** организации платной образовательной услуги являются *занятия физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».*

Занятия с физкультурно-спортивной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Такие занятия проводятся на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных занятий.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих занятиях необходимо давать занимающимся соответствующие умения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на занятиях с физкультурно-спортивной направленности обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения заданий.

Отличительными особенностями целевых занятий являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;
- планирование относительно продолжительной заключительной части занятия (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора заданий, которые выполняются ребятами самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:

- учебно-тренировочные занятия (групповые), индивидуальные
- просмотр видеофильмов
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Общее количество часов
1	Техника игры в волейбол	12
2	Упражнения на гибкость и ловкость	12
3	Упражнения на развитие реакции	12
4	Навыки игры в волейбол	20
	Всего:	56

В неделю -2 занятия.
В месяц - 8 занятий.
В год (7 месяцев) - 56 занятий.

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Техника игры в волейбол (12 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Упражнения на гибкость и ловкость (12 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Упражнения на развитие реакции (12 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Навыки игры в волейбол. (20 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Требования к уровню подготовки занимающихся

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения обучающимися содержания программы образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия спортом в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Количественные критерии определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Умения и навыки проверяются во время участия детей в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем тренировки, которая являются единым общеукрепляющим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов детей. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятиях может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Для проведения тренировок используется спортивный зал.

Для проведения занятий в секции «Волейбол» используется следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные-2 шт.
3. гимнастическая стенка- 12 шт.
4. гимнастические скамейки-5шт.
5. гимнастические маты-10шт.
6. скакалки- 12 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 5шт.
8. мячи волейбольные – 12 шт.
9. рулетка- 1шт.

Методическая литература для преподавателя

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2009
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Академия**:** 240. — М., 2012.
3. Л.П. Матвеев: Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник -М., 2011.
4. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2009. — 512 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В., «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре», Москва «Терра-спорт, Олимпия Пресс», 2010 г.
6. Степанова Н.М., Прилипко И.В. Подготовительные упражнения в баскетболе: учебное пособие. Павлодар, 2007. – 64 с.
7. С. Н. Пузин, О. А. Султанова, Е. А. Таламбум Врачебный контроль в физической культуре. М.: ООО «Триада – Х», 2012. 130 с
8. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) Учебное пособие. — М.: Академия, 2002. — 448 с.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения**:** Железняк Ю.Д. и др. Издательство: Академия**:** 2011
10. Спортивные игры и методика преподавания. **Учебник** для институтов физической культуры. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 2009.
11. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2010 г.

Учебная литература для детей

1. Спортивные игры. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.. 2008.
2. Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон, «Волейбол. Шаги к успеху», Москва «АСТ Астрель», 2004 г
3. Правила соревнований по волейболу – 2013
4. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.
5. Фидлер М. Волейбол. М., 2011 г.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

V. Календарно-тематическое планирование образовательной программы «Волейбол»
(56 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
Техника игры в волейбол (12 часов).									
1.	01.10.13		ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	Комбинированный	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
2.	03.10.13		ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	Комбинированный	ТБ. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
3.	08.10.13		ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	Совершенствования	ТБ. Стойка игрока и перемещение в стойке.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
4.	10.10. 13		Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Совершенствования	Подвижные игры с элементами волейбола.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
5.	15.10.13		Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Совершенствования	Подвижные игры с элементами волейбола.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
6.	17.10.13		Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Совершенствования	Подвижные игры с элементами волейбола.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойка игрока. Передача мяча.	Текущий
7.	22.10.13		Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	Комплексный	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча.	Текущий
8.	24.10.13		Прием мяча снизу двумя	1	Совершенс	Передача мяча двумя руками	**Уметь:** играть в волейбол по уп-	Прием мяча.	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.		твования	сверху на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры.	рощенным правилам; выполнять технические приемы		
9.	29.10.13		Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	Совершенс твования	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Прием мяча.	Текущий
10.	31.10.13		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	Совершенс твования	Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
11.	05.11.13		Игровая тренировка. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	Совершенс твования	Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
12.	07.11.13		Игровая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку.	1	Совершенс твования	Игровая тренировка.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
Упражнения на гибкость и ловкость (12 часов)									
13.	12.11. 13		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	Совершенс твования	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
14.	14.11.13		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	Комплексн ый	Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
15.	19.11.13		Нижняя прямая подача с 3-6	1	Совершенс	Подготовительная игра к игре	**Уметь:** играть в волейбол по уп-	Нижняя	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.		твования	в волейбол.	рощенным правилам; выполнять технические приемы	прямая подача. Подготовительная игра	
16.	21.11.13		Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	Совершенствования	Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача. Подготовительная игра	Текущий
17.	26.11.13		Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Игра.	1	Совершенствования	Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Нижняя прямая подача. Подготовительная игра	Текущий
18.	28.11.13		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча в колоннах. Игра по упрощенным правилам	1	Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технические действия в игре.	Текущий
19.	03.12.13		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствования	Передача мяча в тройках после перемещения.. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в игре.	Текущий
20.	05.12.13		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи.	1	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Технические действия в игре.	Текущий
21.	10.12.13		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Технические действия в игре.	Текущий
22.	12.12.13		Стойки и передвижения	1	Комбинир	Передача мяча сверху двумя	***Уметь:*** играть в волейбол по	Технические	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках		ованный	руками в прыжке в парах. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	действия в игре.	
23.	17.12.13		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая по-дача. Учебная игра.	1	Совершенс твования	Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
24.	19.12.13		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра 6х6.	1	Совершенс твования	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
Упражнения на развитие реакции (12 часов)									
25.	24.12.13		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра а нападение через 3-ю зону.	1	Совершенс твования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
26.	26.12.13		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Комплексн ый	Игра в нападение через 3-ю зону. Стойки и передвижения игрока. Развитие коор-динационных способностей	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
27.	09.01.14		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Совершенс твования	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
28.	14.01.14		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	1	Совершенс твования	Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			сеткой.						
29.	16.01.14		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Совершенствования	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические прием	Технические действия в игре.	Текущий
30.	21.01.14		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Совершенствования	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
31.	23.01.14		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
32.	28.01.14		Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
33.	30.01.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар.	1	Комплексный	Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Технические действия в игре.	Текущий
34.	04.02.14		Комбинации из	1	Совершенс	Прямой нападающий удар. По-	***Уметь:*** выполнять в игре или	Технические	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.		твования	зиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия	действия в игре.	
35.	06.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	Совершенс твования	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико	Технические действия в игре.	Текущий
36.	11.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Совершенс твования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико	Технические действия в игре.	Текущий
Навыки игры в волейбол (20 часов)									
37.	13.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Совершенс твования	Учебная игра. Развитие координационных способностей Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико	Технические действия в игре.	Текущий
38.	18.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Совершенс твования	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
39.	20.02.14		Комбинации из	1	Совершенс	Учебная игра. Развитие	***Уметь:*** выполнять в игре или	Технические	

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра		твования	координационных способ-ностей	игровой ситуации тактико-технические действия	действия в игре.	
40.	25.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1	Совершенс твования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико	Технические действия в игре.	Текущий
41.	27.02.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Совершенс твования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико	Технические действия в игре.	Текущий
42.	04.03.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Совершенс твования	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ-ностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
43.	06.03.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комплексн ый	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
44.	11.03.14		Комбинации из	1	Совершенс	Прямой нападающий удар	***Уметь:*** выполнять в игре или	Технические	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.		твования	через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия	действия в игре.	
45.	13.03.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
46.	18.03.14		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
47.	20.03.14		Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	Совершенствования	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
48.	25.03.14		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Совершенствования	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
49.	28.03.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб-	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.			ная игра. Развитие координационных способностей			
50.	01.04.14		Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Совершенствования	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
51.	03.04.14		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
52.	08.04.14		Позиционное нападение. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
53.	10.04.14		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	Совершенствования	Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
54.	15.04. 14		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
55.	22.04.14		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Технические действия в игре.	Текущий
56.	29.04.14		Комбинации из	1	Совершенс	Верхняя передача мяча в парах	***Уметь:*** выполнять в игре или	Технические	Текущий

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания занятия	Требования к уровню подготовки учащихся	Основные понятия	Вид контроля, измерители
	План	Факт							
			передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.		твования	с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия	действия в игре.	
ИТОГО:			**56**						