

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2
(МБОУ СОШ №2)

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №2
Салаватова А.Д.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Футболу»**

возраст обучающихся: 5-9 класс

срок реализации: на 1 год

Автор-составитель: Эльханов Анзор Ахмадович, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программе спортивной подготовки школ Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноразностность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

Отличительные особенности программы, программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста 10– 14 лет.**

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - овладение теоретическими знаниями и навыками;
 - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Учебный-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	18	18	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	75	20	55	практическая работа
4	Техническая подготовка.	3	1	2	зачет
5	Тактическая подготовка.	2	1	1	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	1	-	1	зачет
7	Соревнования.	2	-	2	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	2	-	2	Практическая работа
	Итого	105	42	63	

Содержание программы.

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Календарный – тематический план

№ п/п	По плану	Фактич. число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	03.09		15.00-15.40	теория практика	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2	06.09		15.00-15.40	теория практика	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
3	06.09		15.45-16.25	теория практика	1	Правила игры. Защита	спортзал	Соревнования
4	10.09 13.09		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
5	13.09 17.09		15.45-16.20 15.00-15.40	практика	2	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
6	20.09 20.09		15.00-16.20	практика	2	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Соревнования.
7	24.09 27.09		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Закрепление быстрого нападения.	спортзал	Соревнования
8	27.09 01.10		15.45-16.25 15.00-15.40	теория практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Соревнования.
9	04.10 04.10		15.00-15.40 15.45-16.25	практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Текущий
10	08.10 11.10		15.00.15.40 15.00-15.40	практика	2	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
11	11.10 15.10		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Соревнования

12	18.10 18.10		15.00-15.40 15.45-16.20	практика	2	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
13	22.10		15.00-15.40	Теория практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
14	08.11 08.11		15.00-15.40 15.45-16.20	практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Соревнования.
15	12.11 15.11		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову.	спортзал	Соревнования
16	15.11 19.11		15-45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
17	22.11		15.00-15.40	Теория практика	1	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
18	22.11 26.11		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
19	29.11 29.11		15.00-15.40 15.45-16.25	практика	2	Закрепление удара носком.	спортзал	Соревнования
20	03.12 06.12		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	Текущий
21	06.12		15.45-16.25	Теория практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
22	10.12 13.12		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
23	13.12 17.12		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
24	20.12		15.00-15.40	практика	2	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования

25	20.12 24.12		15.45-16.25 15.00-15.40	Теория практика	1	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
26	10.01 10.01		15.00-15.40 15.45-16.25	практика	2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
27	14.01 17.01		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
28	17.01		15.45-16.25	Теория практика	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
29	21.01 24.01		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
30	24.01 28.01		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
31	31.01		15.00-15.40	Теория практика	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
32	31.01 04.02		15.45-16.25 15.00-15.40	Практика	2	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
33	04.02 07.02		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
34	07.02 11.02		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
35	14.02 14.02		15.00-15.40 15.45-16.25	практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
36	18.02 21.02		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
37	21.02 25.02		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования

38	28.02		15.00-15.40	Теория практика	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
39	28.02 04.03		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование подстраховки.	спортзал	Соревнования
40	11.03 14.03		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
41	14.03		15.45-16.25	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
42	18.03 28.03		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
43	28.03		15.45-16.25	Теория практика	1	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
44	01.04 04.04		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий
45	04.04 08.04		15.45-16.25 15.00-15.40	практика	2	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
46	11.04 11.04		15.00-15.40 15.45-16.25	практика	2	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
47	15.04		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
48	18.04		15.00-15.40	практика	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
49	18.04		15.45-16.25	практика	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
50	22.04		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
51	25.04		15.00-15.40	Теория практика	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
52	25.04		15.45-16.25	практика	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	спортзал	Соревнования
53	29.04		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования

54	06.05		15.00-15.40	Теория практика	1	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощ адка	Текущий
55	10.05		15.00-15.40	практика	1	Промежуточная итоговая аттестация	спортплощ адка	Итоговое контрольное тестировании
56	11.05		15.00-15.40	практика	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
57	12.05		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
58	13.05		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
59	16.05		15.00-15.40	практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
60	16.05		15.45-16.25	практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
61	17.05		15.00-15.40	Теория практика	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
62	18.05		15.00-15.40	Теория практика	1	Совершенствование комбинации технике футбола	спортплощ адка	Текущий
63	19.05		15.00-15.40	Теория практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
64	20.05		15.00-15.40	Теория практика	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
65	23.05		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
66	23.05		15.45-16.25	практика	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
67	24.05		15.00-15.40	практика	1	Игра футбол	спортплощ адка	Соревнования
68	25.05		15.00-15.40	практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
69	26.05		15.00-15.40	практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования

70	27.05		15.00-15.40	практика	1	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2
(МБОУ СОШ №2)

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2
Салаватова А. Д. 
« 28 » 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»**

возраст обучающихся: 5-9 класс

срок реализации: на 1 год

Автор-составитель: Эльханов Анзор Ахмадович, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 12-15 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 10 - 14 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 3 час в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

– Тактические знания:

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц Число	Фактич. числ.	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	02.09 02.09 07.09		15.00-16.25 15.45-16.25 15.00-15.40	теория практика	3	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	спортзал	Текущий
2	09.09 09.09 14.09		15.00-16.25 15.45-16.25 15.00-15.40	теория практика	3	Медико-биологические исследования. ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	спортзал	учебная игра
3	16.09 16.09 21.09		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00.15.40	теория практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	спортзал	учебная игра
4	23.09 23.09 28.09		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
5	30.09 30.09 05.10		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
6	07.10 07.10 12.10		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	спортзал	Соревнования
7	14.10 14.10 19.10		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	Соревнования
8	21.10 21.10 09.11		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра

9	11.11 11.11 16.11		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
10	18.11 18.11 23.11		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
11	25.11 25.11 30.11		15.00.15.40 15.45.16.25 15.00.15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	спортзал	учебная игра
12	02.12 02.12 07.12		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00.15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
13	09.12 09.12 14.12		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
14	16.12 16.12 21.12		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
15	23.12 23.12 11.01		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
16	13.01 13.01 18.01		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	спортзал	учебная игра
17	20.01 20.01 25.01		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
18	27.01 27.01 01.02		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00.15.40	практика	3	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра

19	03.02 03.02		15.00.16.25 15.45.16.25	практика	3	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
20	08.02 10.02 10.02 15.02		15.00.15.40 15.00.16.25 15.45.16.25 15.00.15.40	практика	4	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	спортзал	учебная игра
21	17.02 17.02 22.02		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	спортзал	учебная игра
22	24.02 24.02 01.03		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
23	03.03 03.03 10.03		15.00.16.25 15.45.16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
24	10.03 15.03 17.03		15.45.16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
25	17.03 29.03 31.03		15.45.16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
26	31.03 05.04 07.04		15.45-16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении.	спортзал	учебная игра
27	07.04 12.05 14.04		15.45-16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
28	14.04 19.04 21.04		15.45-16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра

29	21.04 26.04 28.04		15.45-16.25 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
30	04.05 05.05 05.05		15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
31	10.05 11.05 12.05		15.00-15.40 15.00-15.40 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
32	12.05 17.05 17.05		15.45-16.25 15.00-15.40 15.45-16.25	Практика	3	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	спортзал	учебная игра
33	19.05 19.05 24.05		15.00-15.40 15.45-16.25 15.00-15.40	практика	3	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
34	25.05 26.05 26.05		15.00-15.40 15.00-15.40 15.45-16.25	практика	3	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	спортзал	учебная игра
35				практика	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов учебно-тренировочного года.	спортзал	учебная игра

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
(МБОУ СОШ №2)

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2

Салаватова А.Д.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Эльханов Анзор Ахмадович, учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенств по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Цель занятий – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- 3 - развитие основных физических качеств;
- 4 - укрепление здоровья;
- 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Требования к обучающимся.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Обучающиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		опрос
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		опрос
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1		Опрос, выполнение, демонстрация.
4	Места занятий, оборудование, инвентарь Основы методики обучения и тренировки	1	1		Опрос, выполнение, демонстрация.
5	Общая и специальная физическая подготовка Основы техники и тактики волейбола	63	63	63	Опрос, выполнение, демонстрация.
6	Контрольные игры и соревнования Контрольные испытания Инструкторская и судейская подготовка	38	38	38	Опрос, выполнение, демонстрация.

Содержание программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техникой передвижений	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.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. 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.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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 обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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:

- в целом,
- 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 обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Место предмета в учебном плане. В соответствии с учебным планом для образовательных учреждений, предмет представлен в предметной области «Физическая культура». При этом курс рассчитан на 105 часа.

Календарно – тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п/п	Месяц Число	Фактич. Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09		15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная,	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	Спортзал, спортплощадка	Опрос выполнение комплекса упражнений
2	01.09 07.09		15.45-16.20 15.00-15.40	фронтальная, групповая, поточная	2	Стойка волейболиста	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
3	08.09 08.09		15.00-16.20	индивидуальная, фронтальная,	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
4	14.09 15.09		15.00-15.40 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Правила игры в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
5	15.09		15.00-15.40	фронтальная, групповая, поточная	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
6	21.09		15.00-15.40	фронтальная, групповая, поточная	1	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
7	22.09		15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

8	22.09 28.09		15.45-16.25 15.00-15.40	индивидуальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
9	29.09 29.09		15.00-15.40 15.45-16.25	индивидуальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
10	05.10 06.10		15.00.15.40 15.00.15.40	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча над собой.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
11	06.10 12.10		15.45-16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
12	13.10 13.10		15.00-15.40 15.45-16.25	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
13	19.10 20.10		15.00-15.40 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
14	20.10 26.10		15.45-16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
15	27.10 27.10		15.00-15.40 15.45-16.25	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
16	09.11 10.11		15.00-15.40 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
17	10.11 16.11		15.45-16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
18	17.11 17.11		15.00.15.40 15.45.16.25	фронтальная, групповая, поточная	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
19	23.11 24.11		15.00-15.40 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

20	24.11 30.11		15.45-16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
21	01.12		15.00-15.40	индивидуальная, групповая,	1	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
22	01.12 07.12		15.45-16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
23	08.12 08.12		15.00.15.40 15.45.16.25	фронтальная, групповая, поточная	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
24	14.12		15.00-15.40	фронтальная, групповая, поточная	1	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
25	15.12		15.00.15.40	индивидуальная, групповая,	1	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	Спортзал, спортплощадка	выполнение комплекса упражнений .Соревнования
26	15.12		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Прием подачи.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
27	21.12 22.12		15.00.15.40 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
28	22.12 11.01		15.45.16.25 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная	2	Передачи в четверках с пере-мещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
29	12.01		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
30	12.01		15.45.16.25	групповая, поточная	1	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
31	18.01 19.01		15.00.15.40 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра выполнение комплекса упражнений
32	19.01		15.00.15.40	фронтальная, групповая, поточная	1	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
33	25.01 26.01		15.00.15.40 15.00.15.40	фронтальная, групповая, поточная	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

34	01.02 02.02		15.00.15.40 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
35	02.02		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
36	08.02 09.02		15.00.15.40 15.00.15.40	групповая, поточная	2	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
37	09.02		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная	1	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
38	15.02		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
39	16.02		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
40	16.02		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
41	22.02		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, поточная	1	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
42	01.03		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
43	02.03		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая	1	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, самоконтроль
44	02.03		15.45.16.25	фронтальная, групповая	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
45	09.03		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная	1	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

46	09.03		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная, групповая	1	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
47	15.03		15.00.15.40	фронтальная, групповая,	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
48	16.03		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая	1	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
49	16.03		15.45.16.25	фронтальная, групповая	1	Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
50	29.03		15.00.15.40	индивидуальная, групповая,	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
51	30.03		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Прямой нападающий удар с разбега.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
52	30.03		15.45.16.25	групповая, поточная	1	Одиночное блокирование.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
53	05.04 06.04		15.00.15.40 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
54	12.04		15.00.15.40	фронтальная, групповая,	1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
55	13.04		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
56	13.04 19.04		15.45.16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
57	20.04		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная,	1	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
58	20.04		15.45.16.25	фронтальная, групповая, поточная	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
59	26.04 27.04		15.00.15.40 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

60	27.04		15.45.16.25	индивидуальная, фронтальная	1	Групповые тактические действия в нападении.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
61	04.05		15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортзал, спортплощадка	Соревнование
62	04.05 10.05		15.45.16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
63	11.05		15.00.15.40	индивидуальная, групповая	1	Система игры в защите «углом вперед».	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
64	17.05 18.05		15.00.15.40 15.00.15.40	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
65	18.05 19.05		15.45.16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая, индивидуальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
66	19.05 20.05		15.45.16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная, групповая,	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
67	20.05 23.05		15.45.16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая, поточная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
68	23.05 24.05		15.45.16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
69	24.05 25.05		15.45.16.25 15.00-15.40	индивидуальная, фронтальная	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра
70	25.05 26.05		15.45.16.25 15.00-15.40	фронтальная, групповая	2	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал	Опрос, тренинг-игра

Использованная литература:

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.