

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.21 № 1

«Утверждена»

Приказом от 30.08.21 № 136
Директор ГБОУ СОШ № 324



Д.А.Петрук

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Волейбол

Уровень программы – общекультурный

Программа рассчитана на детей 11-14 лет
Срок освоения: 3 года

Составитель: Морозенко Н.С.,
педагог дополнительного образования

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Волейбол
Сведения об авторе	ФИО: Морозенко Н.С.
	Место работы: ГБОУ СОШ № 324
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	2018, редактирование 2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	11-14 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Актуальность	Данная программа позволяет удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.
Цель	Повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Привитие любви к игре волейбол.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; • умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; • умение оказывать помощь своим сверстникам. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; • умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; • умение вести наблюдение за показателями своего физического развития • Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает: • потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на

	<p>соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; • спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; • стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.). <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; • умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научиться бросать мяч в кольцо под разным углом (от щита и бес), • научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении, • смогут передавать мяч двумя руками в игре (от груди, от пола, сверху), • научиться передавать мяч одной рукой, • научиться выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, • смогут обводить соперника с изменением скорости, • научатся перехватывать мячи при передаче его соперником, • умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1), • умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2). <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • будут уметь заполнять протокол игры, • смогут оказать первую помощь при легких травмах, • научатся планировать и контролировать спортивную подготовку, • работа по освоению инструкторских и судейских навыков. <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • любовь к здоровому образу жизни, • расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях, • научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня, • научатся ставить самостоятельно цели и задачи с их достижением, • развитие патриотизма и любви к российскому спорту в целом.
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1-3 год обучения – 144 часа в год; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 90 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ творческих работ, результатов выполнения практических упражнений и заданий, анкетирование, тестирование, игра.

Пояснительная записка.

Образовательная программа по волейболу для ГБОУ СОШ № 324 составлена на основе нормативных документов Министерства образования Р.Ф. Государственного Комитета по физической культуре и туризму Р.Ф., Министерства здравоохранения Р.Ф., регламентирующих работу Клубов спортивно – оздоровительной направленности.

При разработке программы использовалась типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
7. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
8. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.
9. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Отличительные особенности: дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой учащихся с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Адресат: в объединение принимаются девочки и мальчики по желанию. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 11 до 14 лет.

Объем и сроки реализации программы: 3 года, уровень освоения программы – углубленный.

- 1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 2 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель программы.

Цель: повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Условия реализации программы.

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, на основании медицинской справки заявления родителей.

- **условия набора и формирования группы:** в объединение принимаются обучающиеся в возрасте 11-14 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом.
- **количество детей:** 1 годане менее15 человек, 2- не менее 12 человек, 3 года не менее 10 человек.
- **возможности зачисления в группу:** в группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившую программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого и второго года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.
- **кадровое обеспечение программы:**
педагог, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:
 - иметь специальное физкультурно-спортивное образование;
 - владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации спортивных занятий;
 - знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
 - умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников;
 - иметь собственный опыт спортивной практики.

Продолжительность образовательного процесса 3 года.

Объем образовательного процесса:

- Режим занятий: 1-3-й годы обучения 144 часа в год; 4 часа в неделю; 2 часа в день
- Продолжительность образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая
- В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

Уровень освоения программы: общекультурный.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

Очно:

- практическое занятие;
- поход выходного дня;
- участие в соревнованиях

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сайт ГБОУ СОШ № 324- Дистанционное обучение – ОДОД, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, WhatsApp, почта Наталья Морозенко tdsibels@mail.ru

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы проведения занятий

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований. Очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Материально – техническое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты - 5;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки –8 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Особенности организации образовательного процесса: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем программы	Год обучения, этапы обучения			Всего часов
		1год	2год	3год	
		Адаптационный	Физк. оздор	Спорт оздор.	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	30
	1.1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	3
	1.2.Краткий обзор развития волейбола в Росси и мире	1	1	1	3
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1	3
	1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм	1	1	1	3
	1.5.Режим, питание юных спортсменов	1	1	1	3
	1.6.Теоретические основы техники и тактики игры. Правила игры. Судейство.	1	1	1	3
	1.7.Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.	1	1	1	3
	1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки	1	1	1	3
	1.9.Устав Клуба. Правила внутреннего распорядка Клуба	1	1	1	3
	1.10.Техника безопасности на занятиях.	1	1	1	3
2	Практическая подготовка	134	134	134	402
	1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ, комплексные упр-я.	45	28	24	97
	2.Специальная физическая подготовка: РСДК – силы, ловкости, координации и т.д.	25	28	20	73
	3.Техническая подготовка: стойки, передвижения, подачи, передачи и комплексные, комбинированные упр-я.	20	25	30	75
	4.Тактическая подготовка: тактика игры индивидуальная, командная в защите, нападении, учебные игры	20	25	30	75
	5.Психологическая подготовка: релаксация, элементы ЭАТ, ИМТ	10	10	10	30
	6.Тест-контроль Р.Д.П. и Р.Т.П.	6	6	5	17
	7. Контрольные игры, соревнования, турниры, спартакиада	8	12	14	34
3	ИТОГО: (теория+практика)	144	144	144	432

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	31.05	36	144	2 час 2 раза в неделю использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	1.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
3 год	1.09.	31.05	36	144	2 часа 2 раза в неделю использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принято на
педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от _____ № _____

«Утверждаю»

Приказ от _____ № _____
Директор ГБОУ СОШ № 324

_____ Д. А. Петрук

Рабочая программа

Волейбол 6в класс

4 часа в неделю/ 144 часа в год
2 год обучения

Программа рассчитана на детей 11 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
педагог дополнительного образования
Морозенко Н.С.

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:

создание условий для формирования у обучающихся мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность по теме волейбол, с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

Содержание обучения:

1.Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2.Вводное занятие.

Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

4.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов 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.

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5.Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

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

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в волейболе.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

7.Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

8.Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Предметные:

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- знать и уметь принимать стойки волейболиста;
- уметь выполнять верхнюю передачу мяча;
- уметь выполнять нижнюю передачу мяча;
- уметь выполнять верхний приём мяча;
- уметь выполнять нижний приём мяча;
- уметь выполнять нижнюю подачу мяча;
- уметь выполнять верхнюю подачу мяча;
- уметь выполнять нападающий удар;
- знать правила игры в волейбол (судейская практика).

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Календарно-тематический план первого года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	2		Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта tdsibels@mail.ru	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	2			
3.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	2			
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2			
5.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2			
6.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2			
7.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2			
8.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2			
9.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2			
10.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2			
11.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2			
12.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2			
13.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2			
14.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2			
15.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2			
16.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2			
17.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с	2			

	элементами спортивных игр: «Точный пас»				
18.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	2			
19.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	2			
20.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	2			
21.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».	2			
22.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».	2			
23.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	2			
24.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	2			
25.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».	2			
26.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	2			
27.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей»	2			
28.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»	2			
29.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных	2			

	игр: «Навстречу через сетку».				
30.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	2			
31.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	2			
32.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»	2			
33.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	2			
34.	ТП. Стойки игрока	2			
35.	ТП. Поддачи снизу.	2			
36.	ТП. Поддачи снизу.	2			
37.	ТП Прямые нападающие удары	2			
38.	ТП Прямые нападающие удары	2			
39.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2			
40.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2			
41.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2			
42.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2			
43.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2			
44.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2			
45.	Значение СФП в волейболе	2			
46.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	2			
47.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие	2			

	силы.				
48.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	2			
49.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2			
50.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2			
51.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2			
52.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2			
53.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2			
54.	СФП. Акробатические упражнения.	2			
55.	СФП. Подвижные спортивные игры	2			
56.	СФП. Подвижные спортивные игры	2			
57.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты.	2			
58.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	2			
59.	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2			
60.	Тактика подач	2			
61.	Тактика подач	2			
62.	Тактика передач	2			
63.	Тактика передач	2			
64.	Тактика приёмов мяча	2			
65.	Тактика приёмов мяча	2			
66.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2			
67.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2			
68.	Отработка приёмов.	2			

	Учебно-тренировочная игра				
69.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2			
70.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2			
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2			
72.	Итоговое занятие.	2			
	Итого:	144			

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Задачи:

Обучающие:

- обучить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- обучить объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

Содержание обучения:

1. Вводное занятие.

Теория

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 2й год обучения.

Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Основные правила оказания доврачебной помощи.

2. Общеразвивающие упражнения

Практика

Работа над движениями в комбинациях. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория

Судейство в волейболе. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Работа над движениями в комбинациях. 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.)

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.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. 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. Верхняя передача мяча.

Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. 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.

Тактика игры в защите. 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 без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением 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». Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих.

Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

6. Учебно-тренировочные игры.

Практика

Отработка изученного материала. Двусторонние учебно-тренировочные игры.

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Предметные:

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- знать и уметь принимать стойки волейболиста;
- улучшение точности верхней передачи мяча;
- улучшение точности нижней передачи мяча.

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

Календарно-тематический план второго года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план/факт		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Набор групп. Оценка физической подготовленности	2			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта tsibels@mail.ru	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам
2.	Набор групп. Оценка физической подготовленности	2				
3.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	2				
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2				
5.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2				
6.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2				
7.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	2				
8.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2				
9.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2				
10.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	2				
11.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2				
12.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2				
13.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2				
14.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	2				
15.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2				
16.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	2				
17.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»	2				
18.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	2				
19.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	2				
20.	ОФП, упражнения для	2				

	развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».					
21.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».	2				
22.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».	2				
23.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	2				
24.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	2				
25.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».	2				
26.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	2				
27.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей»	2				
28.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»	2				
29.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	2				
30.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	2				
31.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	2				
32.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»	2				
33.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	2				
34.	ТП. Стойки игрока	2				
35.	ТП. Поддачи снизу.	2				
36.	ТП. Поддачи снизу.	2				

37.	ТП Прямые нападающие удары.	2				
38.	ТП Прямые нападающие удары.	2				
39.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2				
40.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	2				
41.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2				
42.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2				
43.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2				
44.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	2				
45.	Значение СФП в волейболе	2				
46.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	2				
47.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	2				
48.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	2				
49.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2				
50.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	2				
51.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2				
52.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	2				
53.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2				
54.	СФП. Акробатические упражнения.	2				
55.	СФП. Подвижные спортивные игры	2				
56.	СФП. Подвижные спортивные игры	2				
57.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты	2				
58.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	2				
59.	Правила игры в волейбол. Значение тактической	2				

	подготовки в волейболе.					
60.	Тактика подачи	2				
61.	Тактика подачи	2				
62.	Тактика передач	2				
63.	Тактика передач	2				
64.	Тактика приёмов мяча	2				
65.	Тактика приёмов мяча	2				
66.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2				
67.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2				
68.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2				
69.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2				
70.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	2				
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2				
72.	Итоговое занятие.	2				
	Итого:	144				

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		1 год	2 год	3 год
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190
2	Сгибание рук в упоре лежа	15	21	30
3	Челночный бег (3x10 м, сек.)	8,0	7,5	7,3
4	Верхняя передача над собой	12	15	20
5	Прием снизу	9	12	15
6	Подача	3/5	4/5	5/5

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:

создание условий для раскрытия присущих каждому воспитаннику задатков и способностей, необходимых не только в игровой, но и в повседневной деятельности развития, посредством занятий волейболом. Активное привлечение к соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование навыков взаимодействия при выполнении упражнений, заданий
- в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- совершенствовать основы безопасного движения и перемещения на игровой площадке, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами,
- смена мест, блок, перевод мяча, розыгрыш и нападающий удар;
- совершенствовать основы правильного паса, приема мяча, перемещения в основной
- стойке подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая с 3-х метров и постановка
- нападающего удара на силу, на точность;
- учить основам здорового образа жизни, режиму дня, правильного питания, гигиены
- спортсмена и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Развивающие:

- укрепить здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие;
- всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования
- их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развивать желание у ребят к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- раскрывать двигательные возможности обучающихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма
- взаимовыручки, помощи друг другу;
- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам,
- честности;
- формировать у учащихся представление о престижности высокого уровня здоровья и
- разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными
- играми (волейболом) и спортом в целом; отзывчивости, смелости во время
- выполнения физических упражнений.

Содержание обучения:

Вводное занятие

Теория.

Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Исторические сведения о возникновении, развитии игры волейбол.

Инвентарь и оборудование для игры волейбол.

Практика. Подвижные игры «Вышибала», «Волейбол».

Физическая культура и спорт в России

Теория. Значение физической культуры. Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу. Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в волейбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Развитие специальных качеств для занятий волейболом.

Практика.

Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.

Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 30 м., 60 м.

Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.

Метание различных мячей в цель.

Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

Техника игры в волейбол

Теория. Классификация и терминология технических приёмов игры в волейбол.

Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры либеро и разыгрывающего. Значение верхней и нижней передачи.

Практика.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Передачи мяча сверху.

Передачи мяча снизу.

Нижняя подача с укороченной дистанции.

Подачи мяча сверху с трехметровой линии.

Прием подачи после вбрасывания через сетку.

Техника игры либеро и разыгрывающего.

Тактика игры в волейбол

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: либеро, разыгрывающего и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «волейбол». Способы подачи мяча.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть площадку». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

Подачи мяча в незащищенное место у «противника».

Путем передачи мяча через сетку в углы затруднить ответные действия.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Групповые действия с мячом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Участие в соревнованиях по волейболу

Теория. Правила проведения соревнований. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Подачи мяча в незащищенное место у «противника». Подачи мяча через сетку броском.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Итоговое занятие

Практика. Турниры секции.

Итоговое занятие

Практика.

Турниры секции.

Волейбол.

Игра в уменьшенном составе.

Игра с обязательным розыгрышем в три касания.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься волейболом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт_Петербурга.

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.

- применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- контролировать, сдерживать эмоции на площадке во время игры, вместе с командой сопереживать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на площадке и своё к ним отношение;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

Предметные:

- знать историю развития волейбола в России и Санкт-Петербурге, волейбольные клубы чемпионата России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- знать и уметь принимать стойки волейболиста;
- улучшение точности верхней передачи мяча;
- улучшение точности нижней передачи мяча;
- улучшенный приём верхнего мяча;
- улучшенный приём нижнего мяча;
- улучшение нижней подачи мяча;
- улучшение верхней подачи мяча;
- совершенствование нападающего удар;
- знать правила игры в волейбол (судейская практика);
- уметь выполнять прямой нападающий удар;
- уметь выполнять одиночное блокирование нападающего удар;
- уметь выполнять коллективное блокирование;
- совершенствование взаимодействий игроков;
- совершенствование игровых моментов (нападение и защита);
- совершенствование перехода из обороны в атаку.

Календарно-тематический план третьего года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	2		Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта tdsibels@mail.ru	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах спортивной игры. Изучение и выполнение правил техники безопасности и

2-3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	4			правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
4-5	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Изучение верхней передачи мяча сверху.	4			
6.	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Верхняя передача мяча сверху.	2			
7-8	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	4			
9-10	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	4			
11-12	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4			
13-	Развитие специальной	4			

14	ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.				
15	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	2			
16-17	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	4			
18-19	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4			
20-21	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	4			
22	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в	2			

	начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.				
23	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2			
24-25	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4			
26-27	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	4			
28-29	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4			
30-31	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	4			
32	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры	2			

	«Перестрелка», «Пионербол».				
33	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	2			
34	Новогодний турнир	2			
35-36	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.	4			
37	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	2			
38-39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	4			
40-41	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и	4			

	эстафеты.				
42	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра.	2			
43-44	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	4			
45-46	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	4			
47-48	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4			
49	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2			
50-51	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней	4			

	подачи.Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.				
52	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты.	2			
53-54	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Нижняя и верхняя передачи.Нижняя боковая и прямая подачи.Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	4			
55-56	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.Основные стойки, перемещения и остановки.Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару.Совершенствование техники верхней подачи мяча.Двухсторонняя игра в волейбол.Подвижные игры и эстафеты.	4			
57-58	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.Техника игры в волейбол. Нападающий удар.Нижняя передача над собой и за спину.Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4			
59	Соревнования	2			
60-61	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передачи мяча сверху и снизу. За голову.Основные виды перемещений к мячу.Техника	4			

	нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Техника нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.				
62-63	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	4			
64-65	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Обучение блокированию. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4			
66-67	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Техника нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Техника нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	4			
68	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2			
69	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2			

70-71	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4			
72	Подведение итогов. Турнир	2			
	Итого:	144			

Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Данная программа предполагает следующие формы занятий:

• Практикум

Большинство занятий выглядит как самостоятельное выполнение учащимися заданий с последующим индивидуальным обсуждением решения с педагогом или обсуждением с учащимися. В конце каждого занятия педагог проводит полный разбор выданных заданий (включая анализ встречавшихся ошибок).

• Лекционно-практические занятия.

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, так и с индивидуального апробирования детьми заданий тематической серии. После индивидуального выполнения заданий детьми и индивидуального обсуждения решения с педагогом следует рассказ преподавателя о возможных, о возможных подходах к обсуждаемой теме и взаимосвязях с ранее изученными темами. Задания могут быть как теоретическими, так и экспериментальными. Возможна комбинация этих подходов.

• Лекция.

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Обсуждается новая волейбольная теория и обучающимся предлагается ее проверить практически в игре. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

• Соревнование.

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работ в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

• игра.

Для развития навыков работы в группах проводятся игры, соревнования.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения

Проблем воспитания учащихся, развития творческих способностей ребенка и привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольная игра в Волейбол 5. Календарные игры 6. Контрольные зачеты 7. Соревнования	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии	1. Контрольные игры 2. Контрольные зачеты 3. Открытые занятия 4. Соревнования 5. Контрольные зачеты

Этапы контроля:

1. входной контроль, (предварительный) - беседа-опрос; пробный показ;
2. текущий (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения);
3. промежуточный – соревнования в середине учебного года;
4. итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме - открытого занятия, сдачи тестов.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		1 год	2 год	3 год
1	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190
2	Сгибание рук в упоре лежа	15	21	30
3	Челночный бег (3x10 м, сек.)	8,0	7,5	7,3
4	Верхняя передача над собой	12	15	20
5	Прием снизу	9	12	15
6	Подача	3/5	4/5	5/5

Возможные формы фиксации результатов:

- диагностическая карта «Выявление первоначального уровня, знаний, умений, возможности детей и их природных данных».
- информационная карта диагностики освоения учащимися общеобразовательной программы за год.
- «Карта учета спортивных достижений учащихся»
- Видеозаписи и фотографии.

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Вводный инструктаж. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Самостоятельная работа - просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс- диск, info@school324.ru.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. Теория: просмотр фотографий, слайдов, картин. Цветовые решения и композиция. Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Основные передачи мяча Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru.

Подача мяча Подача снизу, боковая подача, верхняя подача. Выполнение подач с 3-метровой линии нападения, с 6-ти метровой линии, с 9-ти метровой линии.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Прямые нападающие удары с одного шага, с трех шагов, с разбега. Защитные действия (блоки, страховки).

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Развитие двигательных качеств упражнения для развития специального равновесия и ориентации в пространстве, для развития ловкости и гибкости, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития скорости.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Итоговое занятие. Теория: конечный контроль усвоения знаний, умений и навыков

Практика: «Игры»

Самостоятельная работа: прохождение викторины «Волейбол» на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru.

Методические материалы:

Педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности учащихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах учащиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше

времени на отдых и восстановление. Для учащихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки учащихся – один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние учащихся.

Занятия на свежем воздухе. Известно, что учащиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качества каждого учащегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Информационно-коммуникативная технология. Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через сайт ОУ 324 - раздел дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru

Разделы	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	очно по ктп	Словесные, наглядные, практические, игровые	Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru - https://disk.yandex.ru/client/disk «Баскетбол».	
	Самостоятельная работа		Изучение правил техники безопасного поведения по программе «Волейбол». Краткое описание правил безопасного поведения.	фотоотчет
Стойки игрока. Перемещение.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Мультимедийные презентации по теме.	Текущий контроль-наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru . https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Правила организации игры. Основные стойки.	фотоотчет

Основные передачи мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов передачи в волейболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	Фотоотчет
Подача мяча	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов подачи мяча, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточный контроль (декабрь)
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Прямые нападающие удары	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения прямых нападающих приемов в волейболе, тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная игра на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Развитие двигательных качеств	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники упражнений на развитие двигательных качеств, тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточный контроль (апрель)
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельная тренировка на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Итоговое занятие	очно	По КТП наглядные, практические, игровые	Викторина «Баскетбол»	Результаты участия в викторине
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru .	

			https://disk.yandex.ru/client/disk «Волейбол».	
	Самостоятельная работа		Прохождение викторины «Волейбол»	

Список литературы для педагога:

1. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д, «120 уроков по волейболу». -М., 2013.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2008.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2008
3. Платонов В. Моя профессия – игра. – СПб. : Блиц, 2007.

Используемые интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiyanizhnego-priema/>