

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
141070, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД КОРОЛЁВ,
УЛИЦА КОМСОМОЛЬСКАЯ, ДОМ 10
Телефон/факс: 8-(495)-515-70-07, e-mail: scoo12kor@mail.ru

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 15
от 18.11.2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Физкультурно-спортивная направленность
Стартовый уровень
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 10-15 лет

Автор-разработчик: А.С.Лосев
учитель физической культуры

г.о.Королёв
Московской области
2019

1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом базовых нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной /1/ политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844).
9. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 13 в/07).
11. Устав МБОУ СОШ № 12.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.2 Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.3 Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

1.4 Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом

использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

1.5 Адресат программы

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку.

Психологические особенности

Ведущей деятельностью этого периода является игра. В игре дети учатся прежде всего полноценному общению друг с другом.

Это период первоначального становления личности. Возникновение эмоционального предвосхищения последствий своего поведения, самооценки, усложнение переживаний, обогащение новыми чувствами и мотивами – это особенности личностного развития школьника. Возникает соподчинение мотивов. Мотивы школьника приобретают разную силу и значимость. Появляются сильные мотивы, которые могут выполнять роль «ограничителей» непосредственных побуждений: старший дошкольник уже может подчинять свои побуждения, например, правилам поведения.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год - 72 учебных часа.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

1.8 Форма обучения - очная, групповая. Максимальное наполнение группы - 15 человек.

Занятия проводятся по группам в спортивной зале. Занятий для самостоятельного изучения материала вне тренировочное время не предусмотрено.

1.9 Режим занятий

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель, 72 часа в год из расчета 2 академических часа в неделю: 2 модуля по 36 часов.

1.10 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.11 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. 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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также формами подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования и другие спортивные мероприятия.

1.12 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Мониторинг освоения образовательной программы дополнительного образования «Волейбол».

Цели:

- Отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения качества игры обучающихся.
- Обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

- Контроль качества образования;
- Подбор эффективных методов обучения;
- Выявление результатов педагогического процесса;
- Получение сведений о личности обучающихся;
- Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
- Самоанализ своего педагогического труда.

1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- волейбольные турниры;
- участие в соревнованиях;

- участие в олимпиадах;
- участие в спортивных акциях различных уровней;
- защита творческих работ и проектов.

1.14 Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные-2 шт.
3. гимнастическая стенка- 4 шт.
4. гимнастические маты-2шт.
5. скакалки- 15 шт.
6. мячи набивные (масса 2кг)- 1шт.
7. мячи волейбольные –4 шт.
8. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- магнитофон;
- компьютер.

1.15 Информационное обеспечение

Интернет источники:

- <http://nsportal.ru/> – социальная сеть работников образования
- <https://1сентября.рф/?ID=200400203> – издательский дом 1 сентября
- <http://school12.ucoz.site/>– сайт МБОУ СОШ № 12
- <http://solnet.ee/> – сайт для детей и родителей
- <http://mo.mosreg.ru/> – сайт Министерства образования МО
- <https://mofv.ru/>– сайт Московской областной федерации волейбола
- <http://www.volley.ru/>-сайт Всероссийской федерации волейбола
- <https://infourok.ru> – сайт для организаторов

1.16.Кадровое обеспечение

Лосев Аркадий Сергеевич – учитель физической культуры МБОУ СОШ № 12.

Занятия проводятся в спортивном зале.

2. Учебный план Стартовый уровень

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Знакомство с детьми.	1	1		Беседа
2.	Знакомство и инструктаж по ПДД	7	7		Беседа, игры
3.	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
4.	Общая физическая подготовка	22	5	17	Физические упражнения
5.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Работа с мячом
6.	Техническая подготовка	10	3	7	Работа с мячом
7.	Тактическая подготовка	4	1	3	Игра
8.	Учебные игры. Соревнования	11	3	8	Игра, соревнования
9.	Итоговый контроль	2	0,4	1,6	Соревнования
10.	Итоговое занятие	2	0	2	Соревнования
	Итого:	72			

Первый модуль обучения

Цель – овладеть первоначальной спортивной подготовкой, выявить их склонности и способности к игре в волейбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать обучающимся первоначальную спортивную подготовку, выявить их склонности и способности;
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- привить интерес к занятиям, любовь к спорту;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу первого модуля обучения обучающиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебный план. Первый модуль обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Знакомство с детьми.	1	1		Беседа
2.	Знакомство и инструктаж по ПДД	4	4		Беседа, игры
3.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
4.	Общая физическая подготовка	12	3	9	Физические упражнения
5.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Работа с мячом
6.	Техническая подготовка	6	2	4	Работа с мячом

7.	Тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Игра
8.	Учебные игры. Соревнования	6	2	4	Игра, соревнования
9.	Итоговый контроль	1	0,2	0,8	Соревнования
10.	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнования
	Итого:	40	14,7	25,3	

Второй модуль обучения

Цель – овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учеников технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- привить интерес к занятиям, любовь к спорту;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу второго модуля обучения обучающиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебный план. Второй модуль обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Инструктаж	1	1		Беседа
2.	Знакомство и инструктаж по ПДД	3	3		Беседа, игры
3.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
4.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Физические упражнения
5.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Работа с мячом
6.	Техническая подготовка	4	1	3	Работа с мячом
7.	Тактическая подготовка	2	0,5	1,5	Игра
8.	Учебные игры. Соревнования	5	1	4	Игра, соревнования
9.	Итоговый контроль	1	0,2	0,8	Соревнования
10.	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнования
	Итого:	32	10,7	21,3	

3. Содержание учебного плана Первый модуль обучения (40 часов)

Тема № 1: Вводное занятие. (1 час)

Теория: знакомство с обучающимися, беседа о правильном поведении, о правилах безопасности на занятиях. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема № 2: Знакомство и инструктаж по ПДД (4 часа)

«На улицах нашего города» 1 час

Теория: 0.5 часа

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Педагог рассказывает, что по улицам города движутся транспорт и пешеходы.

Практика: 0.5 часа

Дети учатся быстро определять левую и правую стороны. Дети должны понять, что и машины, и пешеходы движутся по правой стороне дороги (тротуара). На этом занятии надо научить детей двигаться и по лестнице, и по коридорам Центра по правой стороне.

«Наши верные друзья» - 1 час

Практика: отработать с обучающимися умение переходить дорогу, ориентируясь на сигналы светофоров, закрепить разницу значений сигналов транспортного и пешеходного светофоров. Научить переходить улицу по зеленому сигналу транспортного светофора и разрешенному сигналу пешеходного светофора.

Учебно-наглядные пособия: модели трехсекционного светофора и пешеходного светофора.

Необходимая терминология: стоп; внимание, сигнал, пешеходный светофор, стойте, идите.

Демонстрируя трехсекционный светофор, педагог объясняет значение каждого сигнала для водителя и пешехода.

При красном сигнале запрещается движение транспорта и пешеходов через перекресток. При зеленом сигнале разрешается движение транспорта и пешеходов через перекресток. Желтый сигнал означает «Внимание!». Он включается при смене сигналов светофора, движение транспорта и пешеходов через перекресток запрещается.

I

Контрольные вопросы и задания.

1. Что означает красный сигнал светофора?
2. Что означает желтый сигнал светофора?
3. Что означает зеленый сигнал светофора?
4. Какой сигнал пешеходного светофора запрещает переходить улицу?

«Опасные игры» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Объяснение обучающимся об опасности проведения игр на проезжей части улицы (дороги), предупредить их об увеличении опасности весной на улицах и дорогах в связи с увеличением в это время года числа машин и пешеходов. Закрепить

знания учащихся по правилам дорожного движения с помощью настольных игр. Учебно-наглядные пособия: набор фигур и схем для изучения правил дорожного движения, агитационные плакаты.

Практика: 0.5 часа

Педагог, используя наглядные пособия, рассказывает и показывает, где движется транспорт по улицам и дорогам, где должны играть дети. На Макете улицы располагают на проезжей части дороги модели транспорта, на тротуаре - фигуры пешеходов.

Перемещая фигуры пешеходов на проезжую часть улицы при движении моделей транспорта, демонстрируется несколько опасных положений.

Надо привести учащимся пример, рассказать о конкретном случае, когда ученик играл в неположенном месте, на проезжей части дороги, и на него наехал транспорт, восстановить обстановку на схеме при помощи фигур пешеходов и моделей транспортных средств.

После занятия дети должны твердо усвоить, где можно устраивать игры, кататься на санках, коньках, велосипедах.

Игра .Дети делятся на две группы (транспорт и пешеходы). Каждому из группы «транспорт» дают табличку с названием вида транспорта: «велосипед», «автомобиль», «мотоцикл» и т. д. Пешеходам дают таблички: «школьник», «пешеход». Команда «Движение!» подается для тех, у кого таблички с названием вида транспорта. Команду «Тротуар!» подают для пешеходов. Дети должны четко реагировать на свою команду.

По команде «Движение!» учащиеся поднимают вверх таблички с названиями: «автомобиль», «мотоцикл» и т. п. По команде «Тротуар!» те же проделывают пешеходы. Заезавшиеся получают штрафные очки. Затем игру проводят во дворе на размеченной площадке (повторяют несколько раз).

Контрольные вопросы и задания

1. Почему с наступлением весны надо быть особенно осторожным на улице?
2. Почему опасно переходить улицу перед близко идущим транспортом?
3. Какие весенние игры ты знаешь на улице и где можно в них играть?
4. Где можно кататься на самокате и детском велосипеде?
5. Почему опасно цепляться за автомобиль?
6. Почему нельзя играть на улице?
7. Почему нельзя кататься на санках с горок на улице?

«Это должны знать все» - 1 час

Теория: 0.5 часа.

Рассказать им об особенностях движения транспорта и пешеходов по мокрой и скользкой улице.

Практика: 0.5 часа. Педагог объясняет детям, что называется правилами дорожного движения и почему они необходимы. Он рассказывает о роли транспорта в жизни населения и о потребности в транспорте промышленности и сельского хозяйства, обращает внимание учащихся на рост транспорта в количественном отношении и об увеличении интенсивности его движения, разъясняет, что одним из важных условий обеспечения безопасности движения

транспорта и пешеходов на улицах и дорогах является строгое соблюдение правил движения водителями транспортных средств и пешеходами.

Привести примеры последствий нарушений правил движения на улицах и дорогах. Группы детей на улице должны ходить только по тротуару и пешеходным дорожкам под руководством взрослого (учителя, вожатого) по два человека в ряд (парами). Переход улицы группе детей разрешается только в присутствии взрослого и в разрешенных местах перехода улиц.

Контрольные вопросы и задания.

1. Зачем нужно знать и выполнять правила дорожного движения?
2. Как нужно вести себя при движении по улице в группе?
3. В каких местах разрешается переход улицы группе учащихся?

Тема 2: Теоретическая подготовка

Теория: 1 час.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикауляция

Тема 3: Общая физическая подготовка

Теория: 3 часа.

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

Практика: 9 часов.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения

для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: 1 час.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 5 часов.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач

мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Тема 6: Техническая подготовка

Теория: 2 час.

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: 4 часа.

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки);

подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;

специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с

перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами

(медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами;

специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку;

упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема7: Тактическая подготовка

Теория: 0.5 часа.

Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: 1.5 часа.

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Тема 8: Учебные игры. Соревнования.

Теория: 1 час.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: 4 часа.

Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 9: Итоговый контроль.

Теория: 0.2 часа.

Знание правил игры в волейбол.

Практика: 0.8 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Тема 10: Итоговое занятие.

Теория: 0.2 часа.

Подведение итогов занятий за полугодие.

Практика: 0.8 часа.

Игра в волейбол.

Второй модуль обучения (32 часа)

Тема № 1: Вводное занятие. (1 час)

Теория: беседа о правильном поведении, о правилах безопасности на занятиях. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема № 2: Знакомство и инструктаж по ПДД (3 часа)

«Мы - пассажиры» - 1 час

Теория: 0,5 часа.

Познакомить обучающихся с правилами пользования общественным транспортом; показать, как нужно его обходить.

Педагог рассказывает детям, что трамвай, троллейбус, автобус нужно ожидать на тротуаре или на посадочной площадке. Посадка на общественный транспорт производится в порядке очереди при полной остановке транспорта. Входить в салоны автобусов и троллейбусов и вагоны трамваев можно через заднюю дверь, выходить через переднюю дверь. Войдя в салон (вагон) надо взять билет и пройти вперед. При выходе из трамвая надо посмотреть направо и убедившись в полной безопасности, идти к тротуару.

При выходе на остановке из автобуса или троллейбуса надо пройти на тротуар, дойти до пешеходного перехода или перекрестка и убедившись в безопасности, выходить на проезжую часть для перехода улицы.

Стоящий трамвай обходят спереди (так как в этом случае виден встречный трамвай) и также только по пешеходному переходу.

Из легкового автомобиля, как и из автобуса, выходят только в сторону тротуара.

При выходе из легкового автомобиля необходимо осторожно открывать дверь, чтобы не задеть пешехода.

Практика: 0,5 часа.

Несколько обучающихся двигаются по «улицам» с плоскими макетами трамвая, троллейбуса, автобуса. По пути следования они останавливаются. Группы обучающихся, соблюдая правила движения, обходят остановившийся «городской транспорт». Далее обучающиеся меняются местами, упражнения продолжают. Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики – Алфавит безопасности - Безопасное место».

Рисование по теме.

Контрольные вопросы и задания.

1. Где нужно ожидать трамвай, троллейбус, автобус?
2. Когда можно начинать посадку в общественный транспорт?
3. Через какую дверь нужно входить в автобус, троллейбус, трамвай?
4. Как нужно вести себя в общественном транспорте?
5. Как надо обходить стоящие трамвай, автобус, троллейбус?

«Знаки на дорогах» - 1 час

Теория: 0,5 часа.

Знакомство обучающихся с некоторыми часто встречающимися в микрорайоне центра и по месту жительства дорожных знаков, а также со знаками, необходимыми пешеходу.

Учебно-наглядные пособия: дорожные знаки

Необходимая терминология: дорожный знак, железнодорожный переезд, шлагбаум, одностороннее движение.

Практика: 0,5 часа.

Педагог рассказывает о дорожных знаках, которые помогают организовывать безопасное движение транспорта и пешеходов. Особое внимание он обращает на знаки: «Железнодорожный переезд без шлагбаума», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом»; знаки, предупреждающие о пересечениях и примыканиях: «Пешеходный переход» (предупреждающий и указательный знаки); «Дети», «Пункт медицинской помощи», «Телефон», «Одностороннее движение». Очень важно выслушать понимание и трактовку этих знаков детьми, т.к. например, знак «Дети» некоторые школьники воспринимают, как команду «Перебежать дорогу быстро!». Необходимо довести до сведения детей значение этих знаков.

Контрольные вопросы и задания

1. Зачем нужны дорожные знаки!
- 2, Расскажите, какие вы знаете дорожные знаки и что они обозначают.
3. Где устанавливается знак «Железнодорожный переезд без шлагбаума»?
4. В каких местах устанавливается знак «Дети»?
5. Какие дорожные знаки вам встречаются по дороге в школу?

«Правила перехода улиц и дорог» - 1 час

Теория: 0.5 часа.

Закрепить правила перехода через дорогу, познакомить с особенностями перехода через дороги с односторонним движением.

Ход занятия, материалы для педагога: Переходить улицу нужно только по подземным переходам, пешеходным мостикам, в отведенных для этого местах, обозначенных разметкой (пешеходный переход) или дорожным (указательным) знаком «Пешеходный переход», а если их нет, то на перекрестках по линии продолжения тротуаров или обочин. Это является границей перекрестка, на перекрестке скорость транспорта уменьшается.

Запрещено переходить перекресток по диагонали. Его надо переходить только по линиям границы перекрестка, проходя поочередно улицы. Таким же образом переходят несколько улиц при движении по площади.

Если на перекрестке переход обозначен по одной стороне, то пересекать проезжую часть надо только по нему; по другой стороне перекрестка, где нет обозначений, переходить улицу нельзя.

Прежде чем сойти на проезжую часть улицы, проверьте, не приближается ли транспорт. До перехода проезжей части убедитесь, что слева нет приближающегося транспорта, а затем начинайте переходить улицу. Дойдя до середины, посмотрите направо и, пропустив транспорт, закончите переход. Пересекая проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться без необходимости. Тот, кто не успел закончить переход улицы, должен остановиться на «островке безопасности», а при его отсутствии - на середине проезжей части улицы. БДД включают в себя движение по тротуару, переход через дорогу, выход из дома, посадка и высадка из общественного транспорта, поведение в

общественном транспорте, ожидание транспорта, поведение в автомобиле, езда на велосипедах, самокатах, роликах. Знание дороги от дома и школы до центра творчества. Знакомство со знаками дорожного движения. Переход через железнодорожный переезд. Правила пользования электричками. Правила перехода дороги и передвижения по дороге в темное время суток.

Практика: 0.5 часа.

В этом разделе обучающиеся знакомятся с правилами дорожного движения, различными ситуациями на дороге. На занятиях просматриваются презентации и мультфильмы о безопасности дорожного движения. Упражнения (на площадке). Переход улицы по пешеходному переходу по одному и группами. Один из учащихся назначается руководителем группы. Переход проделать несколько раз, меняя руководителей. Форма контроля. В течение занятия обучающиеся отвечают на вопросы по пройденному материалу.

Тема 3: Теоретическая подготовка

Теория: 1 час.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикация

Тема 4: Общая физическая подготовка

Теория: 2 часа.

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

Практика: 8 часов.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Тема 5: Специальная физическая подготовка

Теория: 1 час.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 3 часа.

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и

резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе

(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Тема 6: Техническая подготовка

Теория: 1 час.

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: 3 часа.

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки);
подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами;
специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку;
упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема7: Tактическая подготовка

Теория: 0.5 часа.

Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно

осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: 1.5 часа.

Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Тема 8: Учебные игры. Соревнования.

Теория: 1 час.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: 4 часа.

Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 9: Итоговый контроль.

Теория: 0.2 часа.

Знание правил игры в волейбол.

Практика: 0.8 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Тема 10: Итоговое занятие.

Теория: 0.2 часа.

Подведение итогов занятий за полугодие.

Практика: 0.8 часа.

Игра в волейбол.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная — обеспечить необходимым для работы. Теоретическая — максимально компактная, включать необходимую информацию по теме и предмете. Большая часть времени — практика.

- Уникальный методологический процесс в игровой форме.
- Вариативность теоретического подхода.
- Приобретение уникального спортивного опыта обучающимися.
- Применение компьютерного, программного обеспечения.

Методы работы

- Создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения.
- Метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения.
- Метод стимулирования занимательным содержанием при подборе ярких, образных текстов, музыкального сопровождения.
- Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Формы организации учебного занятия:

- индивидуальные;
- коллективные;

Методы обучения:

- наглядный;
- практический;
- соревновательный.

Педагогические технологии, применяемые в программе

п/п	Современные образовательные технологии и/или методики	Цель использования технологий и/или методик	Описание внедрения технологий и/или методик в практической профессиональной деятельности	Результат использования технологий и/или методик
1.	Личностно-ориентированная	Максимальное развитие, а не информирование заранее данных индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося опыта	Раскрытие возможностей каждого обучающегося, организация совместной, познавательной, творческой деятельности каждого ребенка.	Раскрытие и использование субъективного опыта каждого обучающегося, становление личности путем организации познавательной деятельности.
2.	Здоровьесберегающая	Сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.	Профилактика сколиоза, укрепление мышечного корсета, коррекция недостатков осанки.	Формирование у детей необходимых знаний, навыков по здоровому образу жизни, использование обучающимися

				полученных знаний в повседневной жизни.
3.	Групповая	Выявить, учесть, развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности, воспитывать общественно-активной творческой личности и способствует организации социального творчества, направленного на служение людям	Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Обучение есть общение обучающихся и обучаемых.	Воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи и понимания, что влияет на сплоченность коллектива и способность ребенка найти свое место в детском обществе.

Алгоритм учебного занятия

Учебные занятия являются хоть и ограниченным по времени процессом, представляют собой модель деятельности педагога и детского коллектива. В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вид деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание применение - обобщение - систематизация.

В первой половине основной части занятия проходит построение, затем теоретические основы, затем общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячом. Все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой или в парах. Это ведет к успешному овладению сложными техническими навыками. Во второй половине основной части урока изучаются и совершенствуются владения основами игры в волейбол. В заключительной части урока проходит построение и подводятся итоги занятия. Разбираются основные ошибки занимающихся и положительная динамика проделанной работы.

5.Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
7. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
8. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

6. Календарно-тематический план Первый модуль обучения

Дата проведения	Скорректированная дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1.Вводное занятие (1 час)				
2 неделя января		1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.	Беседа
2.Знакомство и инструктаж по ПДД (4 часа)				
3 неделя января		1	«На улицах нашего города » (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
3 неделя января		1	«Наши верные друзья» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
4 неделя января		1	«Опасные игры» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
4 неделя января		1	«Это должны знать все» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
3.Теоретическая подготовка (1 час)				
5 неделя января		1	Теоретическое занятие. Правила игры	Беседа
4.Общая физическая подготовка (12 часов)				
5 неделя января		1	Общая физическая подготовка спортсмена. Личная гигиена, гигиенические требования	Беседа, опрос, физические

			к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма в спортивном зале. ОРУ на месте.	упражнения
1 неделя февраля		1	Значение ОРУ перед началом тренировки. Физическая культура и спорт в России. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
1 неделя февраля		1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
2 неделя февраля		1	Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
2 неделя февраля		1	Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Верхняя передача мяча.	Беседа, опрос, физические упражнения
3 неделя февраля		1	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание. Нижняя передача мяча.	Беседа, опрос, физические упражнения
3 неделя февраля		1	Упражнения для развития скорости.	Физические упражнения
4 неделя февраля		1	Прыжковые упражнения.	Физические упражнения
4 неделя февраля		1	Силовые упражнения.	Физические упражнения
1 неделя марта		1	Гимнастические упражнения.	Физические упражнения
1 неделя марта		1	Акробатические упражнения.	Физические упражнения
2 неделя марта		1	Легкоатлетические упражнения.	Физические упражнения
5. Специальная физическая подготовка (6 часа)				
2 неделя марта		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.	Физические упражнения, игра
3 неделя марта		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Физические упражнения, игра
3 неделя марта		1	Упражнения для развития быстроты.	Физические упражнения, игра
4 неделя марта		1	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.	Физические упражнения, игра
4 неделя марта		1	Упражнения для развития специальной выносливости.	Физические упражнения, игра
5 неделя марта		1	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы.	Физические упражнения, игра
6. Техническая подготовка (6 часа)				

1 неделя апреля		1	Специальные технические приемы перемещения. Учебно-тренировочная игра.	Игра
2 неделя апреля		1	Стойки и передвижения игроков. Учебно-тренировочная игра.	Игра
2 неделя апреля		1	Передачи. Подачи. Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя апреля		1	Нападающие удары, блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя апреля		1	Техника защиты. Учебно-тренировочная игра.	Игра
4 неделя апреля		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
7.Тактическая подготовка (2 часа)				
4 неделя апреля		1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Игра
5 неделя апреля		1	Тактика нападения. Командные действия. Учебно-тренировочная игра.	Игра
8.Учебные игры. Соревнования (6 часа)				
2 неделя мая		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
2 неделя мая		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя мая		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя мая		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
4 неделя мая		1	Закрепление навыков игры волейбол. Соревнования.	Соревнования
4 неделя мая		1	Закрепление навыков игры волейбол. Соревнования.	Соревнования
9.Итоговый контроль (1 час)				
5 неделя мая		1	Сдача контрольных нормативов.	Соревнования
10.Итоговое занятие (1 час)				
5 неделя мая		1	Подведение итогов за полугодие.	Соревнования
Всего:		40		

Второй модуль обучения

Дата проведения	Скорректированная дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1.Вводное занятие (1 час)				
1 неделя сентября		1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности	Беседа

			при игре в волейбол.	
2. Знакомство и инструктаж по ПДД (3 часа)				
2 неделя сентября		1	«Мы - пассажиры» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
2 неделя сентября		1	«Знаки на дорогах» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
3 неделя сентября		1	«Правила перехода улиц и дорог» (в рамках занятий по основам ПДД)	Беседа, опрос
3. Стартовый контроль (1 час)				
3 неделя сентября		1	Учебно-тренировочная игра в волейбол	Игра
4. Общая физическая подготовка (10 часов)				
4 неделя сентября		1	Общая физическая подготовка спортсмена. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика травматизма в спортивном зале. ОРУ на месте.	Беседа, опрос, физические упражнения
4 неделя сентября		1	Значение ОРУ перед началом тренировки. Физическая культура и спорт в России. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
5 неделя сентября		1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
1 неделя октября		1	Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ в движении.	Беседа, опрос, физические упражнения
2 неделя октября		1	Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Верхняя передача мяча.	Беседа, опрос, физические упражнения
2 неделя октября		1	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание. Нижняя передача мяча.	Беседа, опрос, физические упражнения
3 неделя октября		1	Упражнения для развития скорости.	Физические упражнения
3 неделя октября		1	Прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Физические упражнения
4 неделя октября		1	Силовые упражнения.	Физические упражнения
4 неделя октября		1	Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения.	Физические упражнения
5. Специальная физическая подготовка (4 часа)				
5 неделя октября		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	Физические упражнения, игра
5 неделя октября		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Физические упражнения, игра
1 неделя ноября		1	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития	Физические упражнения,

			скорости переключения от одного действия к другому.	игра
1 неделя ноября		1	Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы.	Физические упражнения, игра
6.Техническая подготовка (4 часа)				
2 неделя ноября		1	Специальные технические приемы перемещения. Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя ноября		1	Стойки и передвижения игроков. Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя ноября		1	Передачи. Подачи. Учебно-тренировочная игра.	Игра
4 неделя ноября		1	Нападающие удары, блокирование. Техника защиты. Учебно-тренировочная игра.	Игра
7.Тактическая подготовка (2 часа)				
4 неделя ноября		1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Игра
1 неделя декабря		1	Тактика нападения. Командные действия. Учебно-тренировочная игра.	Игра
8.Учебные игры. Соревнования (5 часов)				
1 неделя декабря		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
2 неделя декабря		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
2 неделя декабря		1	Учебно-тренировочная игра.	Игра
3 неделя декабря		1	Закрепление навыков игры волейбол. Соревнования.	Соревнования
3 неделя декабря		1	Закрепление навыков игры волейбол. Соревнования.	Соревнования
9.Итоговый контроль (1 час)				
4 неделя декабря		1	Сдача контрольных нормативов.	Соревнования
10.Итоговое занятие (1 час)				
4 неделя декабря		1	Подведение итогов за полугодие.	Соревнования
Всего:		32		
Итого 1 и 2 модули:		72		