АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 11»

Рассмотрено на заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ Протокол № 1 от 26.08.2020 Руководитель МО _____ Астанин А.Г.	Согласовано Зам.директора по УВР _____ Л.А.Малетина	Утверждаю Директор МБОУ «Гимназия №11» _____ А.Н.Ульянинок Приказ № 166 от 28.08.2020.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по курсу «Волейбол»

(спортивно-оздоровительное направление)

в 11 классах

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Данько Н.А, учитель физической культуры,

высшая категория

Рубцовск, 2020

Пояснительная записка.

Нормативные документы и методические материалы

Программа по физической культуре разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом №1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.;

-Примерной программы основного общего образования. Физическая культура - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения);

-Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;

-Изменения, которые вносятся в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018г. № 345.

-Авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – 3-е изд.-М.: Просвещение, 2019.

-Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия № 11», утвержденной приказом директора № 25 от 26.02.2018г.;

-Учебного плана МБОУ « Гимназия № 11» на 2019 -2020 учебный год;

-Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия № 11», утвержденного приказом директора № 54/3 от 05.05.2016г.

Концепция (общая характеристика предмета)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

-требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Закона «Об образовании»;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

-примерной программы основного общего образования;

-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов (М.: Просвещение, 2011), и авторской программы «Организация работы спортивных секций в школе» А.Н. Каинов (Волгоград, 2013).

Внеурочная деятельность учащихся 10 – 11 классов образовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), которых возможно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно ФБУП общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой

частью образовательного процесса в школе. На занятия внеурочной деятельности отводится 32 часа в год, занятия проводятся в режиме учебно – тренировочных по 1,5 - 2 часа в неделю. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане образовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено *спортивно – оздоровительное* направление.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия (соревнования в образовательном учреждении, на уровне округа, города, района, матчевые встречи и т.д.)

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют их здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учится, меньше болеть. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие, способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решения. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ содействие правильному физическому развитию;
- ✓ приобретение необходимых теоретических знаний;
- ✓ овладение основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ привитие ученикам организаторских навыков;
- ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- ✓ подготовка учащихся к соревнования по волейболу;

- ✓ отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы.

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

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

В разделе *«Общая и специальная физическая подготовка»* даны упражнения, способствующие формированию общей культуры движений, подготавливающие организм к физической деятельности, развивающие двигательные качества.

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

Планируемые результаты изучения курса.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7 - 9 шагов совершать прыжок в длину;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (8 - 10 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4 - 5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч);

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:
-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

Методы и формы обучения.

Занятия проводятся в режиме учебно – тренировочных по 1 часу в неделю.

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

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально техническое обеспечение.

Для проведения занятий в школе должен быть зал, минимальные размеры 24*12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование:

- ✓ сетка волейбольная -2 шт.
- ✓ стойки волейбольные – 2 шт.
- ✓ гимнастические стенки – 6 - 8 шт.
- ✓ гимнастические маты – 3 шт.
- ✓ скакалки – 30 шт.
- ✓ мячи волейбольные (для мини - волейбола) – 30 шт.
- ✓ рулетка – 2шт.

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов).
Группа 1 года обучения (10 классы)

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний (теория)	3
2	Общая физическая подготовка	4
3	Специальная техническая подготовка	25
	Итого	32

Распределение учебного материала по волейболу
во внеурочной деятельности учащихся (рабочий план секции)
для учащихся 2 года обучения (11 классы).

№ п/п	Название раздела программы	Тема занятия	Кол-во заня-тий	Тип занятия	Дата проведения	
					по плану	по факту
1.	Теория	Правила игры в пионербол и волейбол	1	Изучение нового материала	2.09	
2.	ОФП	Развитие «взрывной силы».	1	Изучение нового материала	9.09	
3.	ОФП	Развитие прыгучести.	1	Совершенствование ЗУН	16.09	
4.	ОФП	Развитие прыгучести.	1	Изучение нового материала	23.09	
5.	ОФП	Развитие прыгучести.	1	Совершенствование ЗУН	30.09	
6.	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	7.10	
7.	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	14.10	
8.	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Изучение нового материала	21.10	
9.	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	11.11	
10	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	18.11	
11	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками через сетку.	1	Изучение нового материала	25.11	
12	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками через сетку.	1	Совершенствование ЗУН	2.12	
13	Техническая подготовка	Техника приема мяча снизу 2 руками через сетку.	1	Совершенствование ЗУН	9.12	
14	Техническая подготовка	Техника приема мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	16.12	
15	Техническая подготовка	Техника приёма и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Изучение нового материала	23.12	
16	Техническая	Техника приёма и	1	Совершенствование ЗУН	13.01	

	подготовка	передачи мяча снизу 2 руками.				
17	Техническая подготовка	Техника приёма и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	20.01	
18	Техническая подготовка	Техника приёма и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Изучение нового материала	27.01	
19	Техническая подготовка	Техника приёма и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	3.02	
20	Техническая подготовка	Техника приёма и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	10.02	
21	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками вдоль сетки.	1	Совершенствование ЗУН	17.02	
22	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками вдоль сетки.	1	Совершенствование ЗУН	24.02	
23	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками вдоль сетки.	1	Изучение нового материала	3.03	
24	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками вдоль сетки.	1	Совершенствование ЗУН	10.03	
25	Техническая подготовка	Техника передачи мяча сверху 2 руками вдоль сетки.	1	Совершенствование ЗУН	17.03	
26	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	7.04	
27	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Изучение нового материала	14.04	
28	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	21.04	
29	Техническая	Техника приема и	1	Совершенствование ЗУН	28.04	

	подготовка	передачи мяча снизу 2 руками.				
30	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	5.05	
31	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Изучение нового материала	12.05	
32	Техническая подготовка	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками.	1	Совершенствование ЗУН	19.05	