

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 им. И.С. Черных г. Томска

Согласовано:  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №4  
В.И. Зятнин  
Приказ № 323/1  
От 30.08.2022 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности по  
физической культуре  
**«Волейбол»**  
Спортивно-оздоровительное направление  
для основного уровня образования  
**8 класс**  
количество часов в неделю- 6  
всего в год – 200/204

Составитель:  
Здоров В.В.  
Учитель физической культуры

Томск 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Волейбол» для 7-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа (стандарты второго поколения), Москва «Просвещение», 2011 г.;
- Закона РФ «Об образовании»;
- Фундаментального ядра содержания общего образования. - М. «Просвещение» 2010 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 4 им.И.С.Черных г. Томска.

Программа «Волейбол» является педагогической разработкой и предназначена для девушек 7- 9-х классов в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе:

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результату освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения;

-Примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г;

-Комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» (девушки) направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

## **I. Характеристика программы**

**Актуальность** данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

В волейбольном кружке могут заниматься дети от 10 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико- тактическими приемами игры.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются как вместе, так и отдельно. Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий. В секцию принимаются учащиеся допущенные врачом к занятиям физической культурой.

## **II. Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство волейболу;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **III. Содержание программы**

**Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Нагрузка и отдых.

Правила игры в волейбол.

**Программный материал для практических занятий.**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП

подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств ОФП в занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики: они подразделяются на три группы: 1) для мышц рук и плечевого пояса; 2) для мышц туловища и шеи; 3) для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на снарядах (гимнастическая стенка и скамейка)

Акробатики: группировки и перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

Легкой атлетики: бег, прыжки через скамейку, в высоту, длину, метание мяча из-за головы, снизу двумя руками.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис; «салки», «подвижная цель» и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в волейбол.

Бег с остановками и изменением направления «челночный бег»;

Упражнения для развития прыгучести: приседания и резкое выпрыгивание со взмахом руками; то же, но с отягощением (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет); броски набивного мяча (1-2кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления; прыжки на одной

и обеих ног на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; напрыгивание на тумбу; прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты; прыжки со скакалкой;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев) многократные передачи баскетбольного мяча о стену и его ловля; многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; упражнения с резиновыми жгутами: стоя спиной к гимнастической стенке (жгут укреплен на уровне плеч), руками за головой, движение руками из-за головы вверх вперед; Тоже одной рукой (правой, левой); броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; с набивным мячом у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку); подачи мяча слабой рукой;

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов: броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; имитация прямого нападающего удара, держа в руках гантели до (1 кг); метание теннисного мяча рукой в цель на стене (высота 1,5-2м.); через сетку то же самое; совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному в резиновых амортизаторах; то же, но у тренировочной стенки (удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой; многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки);

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и тд.; стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену, приземлившись поймать мяч и тд.; передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок выполняются по сигналу; двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; нападающий с набивным мячом перемещается в доль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

### **Техническая подготовка.**

**Техника нападения.** *Перемещения и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение) : низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом.* Передачи мяча: верхняя передача мяча в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного набрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу на собой); прием снизу- с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка.** **Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередуя нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока 3 с игроком зоны4, игрока зоны3 с игроком зоны2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

#### IV. Тематический план (часы)

№п/п	Вид подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	В процессе занятий
2	ОФП и СФП	70
3	Основы техники и тактики	114
4	Контрольные игры и соревнования	14
5	Контрольные испытания	6
	Итого:	204

#### V. План график распределения учебного материала для группы 12-14 лет ( по месяцам начиная с сентября)

Содержание учебного материала	Первый год									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1. Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Подготовительные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Перемещения и стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Верхняя передача вперед-вверх и над собой	+	+	+	+	+	+				
5. Верхняя передача назад				+	+	+	+	+	+	+
6. Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке					+	+	+	+	+	+
7. Прием мяча двумя руками с падением					+	+			+	+
8. Верхняя передача мяча в прыжке (через сетку)										
9. Прием мяча снизу двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
10. Отбивание мяча снизу двумя руками						+	+	+	+	+
11. Верхняя подача мяча		+	+	+	+	+				
12. Прямой нападающий удар (по ходу)				+	+	+	+	+	+	+
13. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14. Групповые тактические действия в нападении и защите						+	+	+	+	+
15. Командные тактические действия в нападении и защите										
16. Подготовительные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17. Учебная игра в волейбол				+	+	+	+	+	+	+
18. Контрольные игры									+	+
19. Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	+				+				+	+

<b>VI. Календарно - тематическое планирование</b>			
№ зан.	Содержание занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2ч.	1 нед
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками	2ч.	1 нед
3	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	2ч.	1 нед
4	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче .	2ч.	2 нед
5	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	2ч.	2 нед
6	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол	2ч.	2 нед
7	Обучение приему и передачи мяча сверху двумя руками обучение приему мяча с подачи	2ч.	3 нед
8	Обучение приему и передачи мяча сверху двумя руками обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	2ч.	3 нед
9	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху с подачи. Физическая подготовка	2ч.	3 нед
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка	2ч.	4 нед
11	Краткий обзор волейбола-1ч. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола в России и за рубежом. Физическая подготовка	2ч.	4 нед
12	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи	2ч.	4 нед
13	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совер. навыков подачи	2ч.	5 нед
14	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи и приема с подачи	2ч.	5 нед
15	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками	2ч.	5 нед
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач	2ч.	6 нед
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками. Совер. навыков нижней прямой под. мяча	2ч.	6 нед
18	Занятие по физической подготовке. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений	2ч.	6 нед
19	Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом	2ч.	7 нед
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару	2ч.	7 нед



21	Занятие по физической подготовке. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений	2ч.	7 нед
22	Совершенствование навыков верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому напад. удару	2ч.	8 нед
23	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару	2ч.	8 нед
24	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подачи	2ч.	8 нед
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обуч.верхней прямой подачи. Об. прямому на-под. удару	2ч.	9 нед
26	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи Обучение прямому нападающему удару	2ч.	9 нед
27	Занятие по физической подготовке. Ознакомление с техникой игры в баскетбол	2ч.	9 нед
28	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара	2ч.	10 нед
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара	2ч.	10 нед
30	Теоретическое занятия физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте.	2ч.	10 нед
31	Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара	2ч.	11 нед
32	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи	2ч.	11 нед
33	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой гимн. движений	2ч.	11 нед
34	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение инд.тактических действий в нападении	2ч.	12 нед
35	Самостоятельные занятия по индив. заданиям (свободное занятие)	2ч.	12 нед
36	Совершенствование навыков второй передачи Обучение защитным действиям. Изучение инд. тактических действий в защите	2ч.	12 нед
37	Совершенствование навыков второй передачи Обучение защитным действиям Изучение инд. тактических действий в нападении	2ч.	13 нед
38	Теоретическое занятия. Гигиена волейб.. Правила игры в волейбол	2ч.	13 нед
39	Обучение защитным действиям Совершенствование навыков верхней и нижней подачи Соверш. навыков нападающего удара	2ч.	13 нед
40	Занятие по физической подготовке Ознакомление с техникой игры в баскетбол	2ч.	14 нед
41	Совершенствование навыков второй передачи Прием мяча снизу и сверху в падении изучение инд. тактических действий в защите	2ч.	14 нед
42	Игровая тренировка	2ч.	14 нед
43	Занятие по физической подготовке	2ч.	15 нед
44	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	2ч.	15 нед

45	Игровая тренировка.	2ч.	15 нед
46	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям и технике баскетбола.	2ч.	16 нед
47	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении	2ч.	16 нед
48	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). Основное внимание уделяется исправлению недостатков занимающихся в овладении техникой.	2ч.	16 нед
49	Физическая подготовка. Обучение акробатическим упражнениям в волейболе. Обучение технике баскетбола.	2ч.	17 нед
50	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2ч.	17 нед
51	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач.	2ч.	17 нед
52	Занятие по физической подготовке. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям.	2ч.	18 нед
53	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Обучение групповым тактическим действиям в защите.	2ч.	18 нед
54	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	2ч.	18 нед
55	Занятие по физической подготовке. Обучение акробатическим упражнениям в волейболе и технике игры в баскетбол.	2ч.	19 нед
56	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям (свободный урок). Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол.	2ч.	19 нед
57	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара—тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	2ч.	19 нед
58	Игровая тренировка. Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым тактическим действиям. После разминки даются упражнения по тактике, где в игровой обстановке, специально создаваемой, совершаются тактические действия.	2ч.	20 нед
59	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	2ч.	20 нед
60	Игровая тренировка. Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двусторонняя игра бхб, затем уменьшенными составами— 4Х4.	2ч.	20 нед
61	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	2ч.	21 нед
62	Влияние физических упражнений на организм человека —2 часа. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Роль	2ч.	21 нед

	всестороннего физического развития для достижения высоких спортивных результатов.		
63	Игровая тренировка. В учебной игре дать задание применять изученные индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	2ч.	21 нед
64	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	2ч.	22 нед
65	Занятие по физической подготовке.	2ч.	22 нед
66	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Тактические действия в защите.	2ч.	22 нед
67	Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2ч.	23 нед
68	Игровая тренировка. Основное внимание уделить применению в игре групповых тактических действий в защите и нападении.	2ч.	23 нед
69	<b>Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой лыжного спорта</b>	2ч.	23 нед
70	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	2ч.	24 нед
71	Самостоятельное выполнение индивидуальных заданий по устранению недостатков в овладении техническими приемами и тактическими действиями (свободный урок)	2ч.	24 нед
72	Игровая тренировка.	2ч.	24 нед
73	Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. 3. Обучение командным тактическим действиям в защите.	2ч.	25 нед
74	Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча— сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2ч.	25 нед
75	Игровая тренировка	2ч.	25 нед
76	Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч	2ч.	26 нед
77	Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите—быстрый переход от нападения к защите	2ч.	26 нед
78	Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей, необходимых волейболисту, на материале предыдущих уроков (свободный урок)	2ч.	26 нед
79	Устранение недостатков в овладении техникой игры, развитие специальных физических способностей, необходимых волейболисту, на материале предыдущих уроков (свободный урок)	2ч.	27 нед
80	Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч	2ч.	27 нед
81	Занятие по физической подготовке. Задачи урока: 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в ручной мяч	2ч.	27 нед
82	Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в защите (быстрый переход от нападения к защите).	2ч.	28 нед
83	Игровая тренировка.	2ч.	28 нед

84	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара	2ч.	28 нед
85	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования.	2ч.	29 нед
86	Игровая тренировка	2ч.	29 нед
87	Игровая тренировка	2ч.	29 нед
88	Совершенствование навыков приема мяча снизу от верхней прямой подачи. 2. Обучение верхней боковой подаче	2ч.	30 нед
89	Устранение недостатков в технике изученных приемов игры. Совершенствование «коронных» приемов в индивидуальном порядке, т. е. прием, который получается у данного игрока, надо совершенствовать и использовать затем при построении командной тактики игры.	2ч.	30 нед
90	Устранение недостатков в технике изученных приемов игры. Совершенствование «коронных» приемов в индивидуальном порядке, т. е. прием, который получается у данного игрока, надо совершенствовать и использовать затем при построении командной тактики игры.	2ч.	30 нед
91	Игровая тренировка	2ч.	31 нед
92	Совершенствование навыков защитных действий.	2ч.	31 нед
93	Совершенствование навыка прямого нападающего удара	2ч.	31 нед
94	Обучение навыкам приема мяча от боковой подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	2ч.	32 нед
95	Занятие по физической подготовке	2ч.	32 нед
96	Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков нападающего удара	2ч.	32 нед
97	Теоретические занятия. Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Анализ тактики.	2ч.	33 нед
98	Игровая тренировка.	2ч.	33 нед
99	Занятия по физической подготовке.	2ч.	33 нед
100	Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование навыка нападающего удара	2ч.	34 нед
101	Тренировка по исправлению недостатков в овладении техникой, совершенствование отдельных технических приемов.	2ч.	34 нед
102	Тренировка по исправлению недостатков в овладении техникой, совершенствование отдельных технических приемов.	2ч.	34 нед

## VII. Контроль знаний, навыков и умений.

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

*Практические занятия.* Сдача норм комплекса ГТО. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,9	5,7
2	Бег 30м, 6х5 (сек)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0

### Техническая подготовленность

№п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

## VIII. Литература:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. 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.: Академия, 2001.