

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харовская средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Харовская СОШ №2»
№140 от 30.08.2024 года

ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры. «Волейбол»

Срок реализации программы – 5 лет.

Возраст 12-16 лет

Составитель:
Тубол П.С.
Учитель физической
культуры.

г. Харовск

2024 год

1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования, отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 5 лет. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

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, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

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

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.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

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 школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

2. Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и

организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 34 часа в год (1 часа в неделю). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 5 лет обучения.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные

физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность

организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета.

| Наименование раздела | Содержание | Кол.часов | Результаты освоения учебного предмета | | |
|-------------------------------|---|-----------|--|--|--|
| | | | личностные | метапредметные | предметные |
| Теория | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | 2 | Владение знаниями о истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека | Применять знания в организации здорового образа жизни. |
| Техническая подготовка | Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом правым, левым боком вперед. Сочетание способов | 18 | Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов. Владение | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание | Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|-----------|---|---|--|
| <p>Тактическая подготовка</p> | <p>перемещений.</p> <p><i>Овладение техникой приема передач мяча</i> сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания с набрасывания партнера; различных направлениях месте после перемещения передачи в парах; отбивания мяча кулаком через сетку непосредственной близости нее; с собственным подбрасывания; подброшенного партнером – места и после приземления. Прием и передача мяча снизу двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача через сетку; подача в стенку через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок введя толчком двух ног: с места, с 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> Нижняя прямая подача 3-6 м; нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны</p> | <p>12</p> | <p>навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p> <p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование</p> | <p>физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p> <p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний</p> | <p>аппаратом</p> <p>Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p> <p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельную</p> |
|--------------------------------------|--|-----------|---|---|--|

| | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|--|---|
| | <p>с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игрока при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> | | <p>потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> | <p>и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> | <p>ые занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p> |
| <p>Общефизическая подготовка</p> | <p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p> <p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения со скакалками.</p> <p>Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх мячом, зажатым голенисто-пястными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> | <p>На каждой занимаемости</p> | <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> | <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> | <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,</p> |
| <p>Соревнования</p> | <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, соседними школами.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями и оздоровительной направленности.</p> | <p>2</p> | | | <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p> |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| | | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | II. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 |
| 12 | | | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
| | | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| | 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

| Технический прием | Контрольные упражнения | Возраст лет | Оценка | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
| | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| III. Нападающий удар | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | - | - |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | - |
| | | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| | | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| | 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IV. Блокирование | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 |
| | 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 13 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - |
| | | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | - | - |
| | | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| | | 17 | 8 | 6 | 4 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 |
| | 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| | | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| | | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Учебно-тематический план (34 часа).

| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
|------|------------------------------------|-------------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 13 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 15 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 2 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------|
| 1. | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | 1 | |
| 2. | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 3. | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 1 | |
| 4. | Верхняя передача мяча у стены | 1 | |
| 5. | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | |
| 6. | Верхняя передача мяча в парах. | 1 | |
| 7. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | |
| 8. | Разучивание нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 9. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 11. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 12. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 13. | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | |
| 14. | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | |
| 15. | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 1 | |
| 16. | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | |
| 17. | Двусторонняя игра | 1 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|------|
| 1. | Основные ошибки. Техника безопасности. | 1 | |
| 2. | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 1 | |
| 3. | Стойка игрока. Перемещение в сойке с мячом | 1 | |
| 4. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | |
| 5. | Приём мяча двумя руками снизу в парах | 1 | |
| 6. | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 1 | |
| 7. | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | |
| 8. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 9. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 11. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 12. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 13. | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | |
| 14. | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | |
| 15. | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 1 | |
| 16. | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | |
| 17. | Двусторонняя игра | 1 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 1. | Техника приема и передача мяча. | 1 | |
| 2. | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 1 | |
| 3. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | |
| 4. | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | |
| 5. | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | |
| 6. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | |
| 7. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 8. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 9. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 11. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 12. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 13. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 14. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 15. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 16. | Соревнование в группах | 1 | |
| 17. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 1. | Техника приема и передача мяча. | 1 | |
| 2. | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 1 | |
| 3. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | |
| 4. | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | |
| 5. | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | |
| 6. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | |
| 7. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 8. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 9. | Позиционная защита. Учебная игра | 1 | |
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 11. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 12. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 13. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 14. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 15. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 16. | Соревнование в группах | 1 | |
| 17. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

| | | | |
|----|--|---|--|
| 1. | Техника приема и передача мяча в движении. | 1 | |
| 2. | Перемещение в стойке по зонам. | 1 | |
| 3. | Верхняя передача мяча в парах, тройках и четвёрках | 1 | |
| 4. | Приём мяча двумя руками снизу в движении. | 1 | |
| 5. | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | |
| 6. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча в движении. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 7. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 8. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 9. | Позиционная защита. Учебная игра | 1 | |
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование. | 1 | |
| 11. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 12. | Двухсторонняя игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 13. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 14. | Двухсторонняя игра в волейбол | 1 | |
| 15. | Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 16. | Соревнование в группах | 1 | |
| 17. | Соревнование. Итоговое занятие | 1 | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва «Физкультура и спорт» 2007
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

