

Управление по делам образования, культуры, молодёжи и спорта
Курганской области Далматовского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
МКОУ «Новопетропавловская СОШ»
от «30» августа 2021 г
№ 1

«Утверждаю»
Директор

от «30» августа 2021 г. № 107-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
« Спортивная секция (Волейбол) »
5-9 класс

Составитель: Нечеухин А.А.
учитель физической культуры

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

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 второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), 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
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
-
-

Рабочая программа спортивной секции «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 1 год. 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.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

- 1 Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 34 часа в год

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года 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 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 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 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 | Результаты освоения учебного предмета | | |
|---|---|--|--|---|
| | | личностные | метапредметные | предметные |
| Теория Техническая подготовка (12 ч) | <p><i>Овладение техникой передвижения и стоек. Стой игрока (исходные положения)</i> Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом правым, левым боком вперед Сочетание способов перемещений.</p> <p><i>Овладение техникой приема передач мяча сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания; набрасывания партнера; различных направлениях</i></p> | <p>Владение знаниями о истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол</p> <p>Владение знаниями о технике передвижения</p> | <p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего</p> | <p>Применять знания в организации здорового образа жизни.</p> <p>Интересно и доступно излагать знания, грамотно</p> |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|
| <p>Соревнования (10ч)</p> | <p>передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 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 игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными 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>Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной</p> | <p>Умение сохранять правильную осанку 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.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по</p> | <p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной</p> | <p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</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> |
|----------------------------------|--|---|---|---|

| | | | | |
|--|-----------------|----------------------|--|--|
| | направленности. | физической культуре. | ной 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. | обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. |
|--|-----------------|----------------------|--|--|

7. 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>I.</i> <i>Передача мяча</i> | 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 |
| | 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) | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| II. Поддача мяча | | 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. <i>Нападающий удар</i> | 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. <i>Блокирование</i> | 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 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| 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 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 | |
| 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 | |

8. 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 | 42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 2 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № 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 в парах с шагом. | 1 | |
| 5. | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | |
| 6. | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 1 | |
| 7. | Нижняя 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 | |
| 18. | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 1 | |
| 19. | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 1 | |
| 20. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | |
| 21. | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | |
| 22. | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | |
| 23. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 24. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | |
| 25. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 26. | Позиционное нападение. Учебная игра | 1 | |
| 27. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 28. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | |
| 29. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 30. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 31. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 32. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 | |
| 33. | Соревнование в группах | 1 | |
| 34. | 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» 2003.
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.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.