

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24 им. В.И. Пономаренко»  
Энгельского муниципального района Саратовской области

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»  
Энгельского муниципального района

\_\_\_\_\_/И.Ю. Головина/

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 24  
им. В.И. Пономаренко»  
Энгельского муниципального района

\_\_\_\_\_/И.В. Лазарева/

Приказ № 271 от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса**  
**внеурочной деятельности**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
**для обучающихся 5-9 классов**  
**МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»**  
**Энгельского муниципального района**

**Составитель:**  
Ткаченко Ольга Сергеевна,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательной организации, занятия по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

### Цели и задачи

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по

внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### Планируемые результаты освоения внеурочного курса

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности 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;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

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

#### 1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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).

#### 2. *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.

#### 3. *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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В итоге реализации программы внеурочного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *научатся понимать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и научиться выполнять:*

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут научиться:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;  
*и смогут выполнять:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

## **Описание места в плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 35 часов в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Содержание внеурочного курса «Волейбол»**

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности во время занятий.

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены;
- очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; на занятиях спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий;
- прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя;
- выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;
- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;
- кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям;
- мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;
- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

Причины травматизма.

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические),

отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

### **Истории возникновения волейбола**

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире ив нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоёвывали золотые олимпийские награды.

Эта игра доступна детям и взрослым. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18x9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин, 2,10 см для девочек и девушек, 2,20 см – для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2,3,4) и заднюю (5,6,1). Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки.

### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **Обучение**

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).



Рис.1

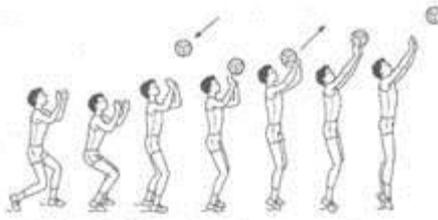


Рис.3



Рис.2

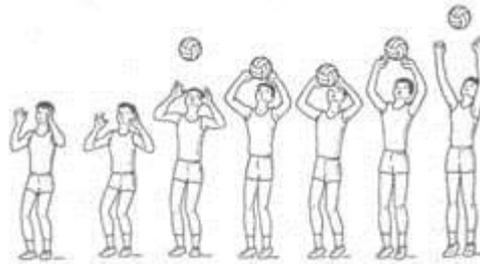


Рис.4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис.5).



*Рис.5*

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### ***Нижняя прямая подача мяча***

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

#### *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

#### *Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

#### *Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи

### **Подвижные и народные игры.**

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

- участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;
- перед игрой они должны провести разминку;
- во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;
- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

### Учебно-методические средства

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.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	10
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	35

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7

2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	9
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	35

#### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	9
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	35

#### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	6
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	35

#### Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3

	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Разучивание стойки игрока (исходные положения).		
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
6	Двусторонняя учебная игра.		
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.		
14	Игры, развивающие физические способности.		
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.		
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.		
17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.		
18	Разучивание нижней прямой подачи.		
19	Разучивание нижней прямой подачи.		
20	Двусторонняя учебная игра.		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.		
23	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.		
24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
26	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.		
27	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.		

28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.		
29	Игры, развивающие физические способности.		
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
33	Двусторонняя учебная игра.		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
35	Двусторонняя учебная игра.		

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	План	Факт
№	Вводный инструктаж по технике безопасности. Закрепление стойки игрока (исходные положения).		
1	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
4	Двусторонняя учебная игра.		
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
6	Эстафеты с различными способами перемещений.		
7	Эстафеты с различными способами перемещений.		
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
9	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
11	Игры, развивающие физические способности.		
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.		
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
14	Закрепление нижней прямой подачи.		
15	Двусторонняя учебная игра.		
16	Двусторонняя учебная игра.		
17	Разучивание верхней прямой подачи.		
18	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
19	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.		

22	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).		
23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).		
24	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.		
27	Разучивание одиночного блокирования.		
28	Разучивание страховки при блокировании.		
29	Разучивание страховки при блокировании.		
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
32	Двусторонняя учебная игра.		
33	Двусторонняя учебная игра.		
34	Двусторонняя учебная игра.		
35	Двусторонняя учебная игра.		

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стоек игрока.		
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
3	Игры, развивающие физические способности.		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
8	Эстафеты с различными способами перемещений.		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.		
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
11	Закрепление верхней прямой подачи.		
12	Закрепление верхней прямой подачи.		
13	Закрепление верхней прямой подачи.		
14	Двусторонняя учебная игра.		
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
16	Закрепление прямого нападающего удара.		
17	Закрепление прямого нападающего удара.		
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование		

	технических приёмов и тактических действий.		
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
23	Игры, развивающие физические способности.		
24	Закрепление одиночного блокирования.		
25	Закрепление одиночного блокирования.		
26	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).		
27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).		
28	Закрепление страховки при блокировании.		
29	Закрепление страховки при блокировании.		
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.		
33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.		
34	Двусторонняя учебная игра.		
35	Двусторонняя учебная игра.		

#### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока.		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
3	Игры, развивающие физические способности.		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.		
11	Совершенствование верхней прямой подачи.		
12	Совершенствование верхней прямой подачи.		
13	Двусторонняя учебная игра.		
14	Развитие физических качеств.		
15	Закрепление прямого нападающего удара.		
16	Закрепление прямого нападающего удара.		
17	Приём мяча снизу двумя руками.		

18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
19	Приём мяча сверху двумя руками.		
20	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.		
21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.		
22	Игры, развивающие физические способности.		
23	Совершенствование одиночного блокирования.		
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).		
25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).		
26	Совершенствование страховки при блокировании.		
27	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
29	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.		
30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.		
31	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.		
32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.		
33	Судейство учебной игры в волейбол.		
34	Двусторонняя учебная игра.		
35	Двусторонняя учебная игра.		

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока.		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
3	Игры, развивающие физические способности.		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		
9	Передача снизу двумя руками над собой.		
10	Передача снизу двумя руками в парах.		
11	Совершенствование верхней прямой подачи.		
12	Разучивание подачи в прыжке.		
13	Разучивание подачи в прыжке.		
14	Развитие физических качеств.		

15	Закрепление прямого нападающего удара.		
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).		
17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.		
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.		
21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.		
22	Игры, развивающие физические способности.		
23	Совершенствование одиночного блокирования.		
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).		
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).		
26	Совершенствование страховки при блокировании.		
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.		
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.		
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.		
32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.		
33	Судейство учебной игры в волейбол.		
34	Двусторонняя учебная игра.		