

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАСИЛИЯ ГРОМАКОВА**

350049, Краснодар, ул. им. Котовского д.100,

тел.\факс 9861) 255-64-63, e-mail: school5@kubannet.ru

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от «30» августа 2021 года протокол № 1

Председатель _____ С.С. Григорьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 8-17 лет (3-11 класс)

Срок реализации: 5 лет (340 часов)

Автор/составитель: Уманец Татьяна Федоровна, учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии : ФГОС ООО

(указать ФГОС)

с учетом: Примерной основной образовательной программы основного общего образования; авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017; примерной программы учебного предмета физическая культура для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- 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;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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, обучающиеся 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 получить знания:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

могут научиться:

- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

Гражданское воспитание: готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Патриотическое воспитание: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к отечественному спортивному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по волейболу на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей: способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания): формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и

творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы волейбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения игры в волейбол;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

2. Содержание рабочей программы

Программа курса волейбол рассчитана на пять лет занятий. Занятия продолжительностью 2 часа 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Теоретическая подготовка

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Описание игры. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с

собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча 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 и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования

Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

3. Тематическое планирование

1-2 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды воспитательной деятельности
1	Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила игры.	1	1,2,5,8
2	Стойка игрока (исходные положения).	1	3,5
3	Передача мяча сверху. Подвижная игра	1	1,3,5
4	Контрольные испытания.	1	3,5,8
5	Прием снизу. ОФП	1	3,5,8
6	Прием и передача мяча сверху. Учебная игра в «Пионербол»	1	3,5
7	Передача над собой. СФП.	1	3,5,8
8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1	3,4,5
9	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.	1	3,5,8
10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1	3,5,8
11	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	1	3,5,8
12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1	3,5
13	Верхняя прямая подача. ОФП	1	1,3,5
14	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	3,5,8
15	Физическая культура и спорт в России. Подвижная игра.	1	3,5
16	Боковая подача. Учебная игра	1	3,5
17	Комбинированные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	3,5,8
18	Стойка игрока и перемещение в стойке	1	3,4,5
19	Ходьба, бег с выполнением заданий. СФП	1	3,5,8
20	Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1	1,3,5
21	Передача мяча снизу двумя руками над собой. ОФП	1	3,5
22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	3,5,8
23	Режим дня режим питания, питьевой режим.	1	1,3,5
24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	3,5,8
25	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	3,5
26	Индивидуальные тактические действия. СФП	1	3,5,8
27	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1	1,3,5
28	Остановка шагом, прыжком, скачок.	1	3,4,5
29	Передача сверху двумя руками с перемещением в сторону. Учебная игра.	1	3,5,8
30	Сочетание способов перемещения.	1	3,5,8
31	Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1	3,5,8
32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1	3,5
33	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	3,5,7
34	Прямой нападающий удар. СФП	1	3,5,8
35	Групповые тактические действия	1	3,5
36	Командные тактические действия	1	3,5,8
37	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	3,5,8
38	Сочетание способов перемещений. Учебная игра.	1	3,5
39	Передача мяча снизу двумя руками после перемещения. ОФП	1	3,5,8
40	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
41	Соревнования по ОФП.	1	3,5,4
42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	5,6,8
43	Ходьба и бег с внезапной остановкой и выполнением заданий	1	3,5
44	Основные правила соревнований. Эстафеты	1	5,6,8

45	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	5,6,8
46	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1	3,5
47	Взаимодействие игроков задней линии в защите	1	5,6,8
48	Подвижная игра «Слушай сигнал»	1	5,6,8
49	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	3,5
50	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. СФП	1	5,6,8
51	История возникновения и развития волейбола	1	3,5
52	Упражнения для совершенствования подачи мяча. Прыжковые упражнения.	1	5,6,8
53	Имитация нападающего удара по мячу. Упражнения с набивными мячами.	1	5,6,8
54	Соревнования по волейболу	1	3,4,5
55	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1	5,6,8
56	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. ОФП	1	5,6,8
57	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1	3,5
58	Передачи мяч над собой сверху и снизу	1	5,6,8
59	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1	5,6,8
60	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	1	3,5
61	Нападающий удар через сетку. Эстафета «Передал-садись»	1	5,6,8
62	Нападающий удар в прыжке через сетку	1	5,6,8
63	Организация и проведение соревнований. СФП	1	3,5
64	Выбор места для второй передачи.	1	3,5
65	Контрольные испытания	1	5,6,8
66	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
67	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1	5,6,8
68	Учебная игра в волейбол с учебными заданиями	1	5,6,8

3-4 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов	
1	Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока перемещения в стойке.	1	1,2,5,8
2	Верхняя прямая подача. ОФП	1	3,5
3	Подача с вращением мяча. СФП	1	1,3,5
4	Подача в прыжке. Варианты челночного бега.	1	3,5,8
5	Контрольные испытания. Эстафеты	1	3,4,5,8
6	Сочетание способов перемещения.	1	3,5
7	Ходьба, бег с выполнением заданий. СФП	1	3,5,8
8	Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Учебная игра	1	3,5
9	Индивидуальные тактические действия. СФП	1	3,5,8
10	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1	3,5,8
11	Остановка шагом, прыжком, скачок.	1	3,5,8
12	Комбинированные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	3,5
13	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	1	1,3,4,5
14	Передача в прыжке. ОФП	1	3,5,8
15	Соревнования по волейболу	1	3,5
16	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	1	3,5
17	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	1	3,5,8
18	Нападающий удар. Подводящие упражнения в напрыгивании.	1	3,5
19	Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1	3,5,8
20	Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).	1	1,3,5

21	Прием мяча с падением. СФП	1	3,5
22	Передача сверху двумя руками с перемещением в сторону. Учебная игра.	1	3,5,8
23	Соревнования по волейболу	1	1,3,5
24	Блокирование одиночное	1	3,5,8
25	Блокирование групповое	1	3,5
26	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1	3,5,8
27	Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра	1	1,3,5
28	Падение и перекаты после падения. СФП	1	3,5
29	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1	3,5,8
30	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	3,5,8
31	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	3,5,8
32	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	3,5
33	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	3,5,7
34	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	3,5,8
35	Индивидуальная тактика подач.	1	3,5
36	Соревнования по волейболу.	1	3,5,8
37	Индивидуальная тактика передач мяча. ОФП	1	3,5,8
38	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	3,4,5
39	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	3,5,8
40	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	5,6,8
41	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	3,5
42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	5,6,8
43	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	3,5
44	Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1	5,6,8
45	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1	5,6,8
46	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	3,5
47	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
48	Чередование способов передачи мяча. СФП	1	5,6,8
49	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	3,5
51	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	5,6,8
52	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре).	1	3,5
53	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1	5,6,8
54	Прием мяча от сетки. ОФП	1	5,6,8
55	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	1	3,5
56	Планирующая подача. Учебная игра.	1	5,6,8
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1	5,6,8
58	Чередование способов подач. Ускорения из различных исходных положений	1	3,5
59	Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1	5,6,8
60	Контрольные испытания	1	5,6,8
61	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	3,5
62	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
63	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	5,6,8
64	Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1	3,4,5
65	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование.	1	3,5

	Учебная игра.		
66	Беговые упражнения с ускорением и выполнением заданий	1	5,6,8
67	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	5,6,8
68	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	5,6,8

5 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов	
1	Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока перемещения в стойке.	1	1,2,5,8
2	Верхняя прямая подача. ОФП	1	3,5
3	Подача с вращением мяча. Прием мяча с падением. СФП	1	1,3,5
4	Подача в прыжке. Варианты челночного бега.	1	3,5,8
5	Контрольные испытания. Эстафеты	1	3,5,8
6	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Учебная игра.	1	3,5
7	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.. СФП	1	3,5,8
8	Прием мяча на задней линии. Учебная игра	1	3,5
9	Индивидуальные тактические действия в защите. СФП	1	3,5,8
10	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.	1	3,5,8
11	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений.	1	3,5,8
12	Комбинированные эстафеты. Соревнования по волейболу	1	3,5
13	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	1	1,3,5
14	Передача в прыжке. ОФП	1	3,5,8
15	Соревнования по волейболу	1	3,5
16	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	1	3,5
17	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	1	3,5,8
18	Нападающий удар «первым темпом».	1	3,5
19	Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1	3,5,8
20	Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).	1	1,3,5
21	Прием мяча с падением. СФП	1	3,5
22	Передача сверху двумя руками с перемещением в сторону. Учебная игра.	1	3,5,8
23	Соревнования по волейболу	1	1,3,4,5
24	Блокирование одиночное	1	3,5,8
25	Блокирование групповое	1	3,5
26	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1	3,5,8
27	Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра	1	1,3,5
28	Падение и перекаты после падения. СФП	1	3,5
29	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1	3,5,8
30	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	3,5,8
31	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	3,5,8
32	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	3,5
33	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	3,5,7
34	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	3,4,5
35	Индивидуальная тактика подач.	1	3,5
36	Соревнования по волейболу.	1	3,5,8
37	Индивидуальная тактика передач мяча. ОФП	1	3,5,8
38	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	3,5
39	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	3,5,8

40	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	5,6,8
41	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	3,5
42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	5,6,8
43	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1	3,5
44	Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1	5,6,8
45	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1	5,6,8
46	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	3,5
47	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
48	Чередование способов передачи мяча. СФП	1	5,6,8
49	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	3,5
51	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	5,6,8
52	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре).	1	3,5
53	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1	5,6,8
54	Прием мяча от сетки. ОФП	1	5,6,8
55	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	1	3,5
56	Планирующая подача. Учебная игра.	1	5,6,8
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1	5,6,8
58	Чередование способов подач. Ускорения из различных исходных положений	1	3,5
59	Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1	5,6,8
60	Контрольные испытания	1	5,6,8
61	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	3,5
62	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
63	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	5,6,8
64	Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1	3,5
65	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	3,5
66	Беговые упражнения с ускорением и выполнением заданий	1	5,6,8
67	Соревнования по волейболу	1	5,6,8
68	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	1	5,6,8

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО учителей

Физической культуры и ОБЖ

от «28» августа 2021 № 1

_____ Т.Ф. Уманец

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УМР

_____ Ю.Ю. Сучкова

«28» августа 2021 г.