Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Смоленка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И. Кузнецова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ с. Смоленка  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Иванова  " \_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности "Волейбол"**

5-11 класс

2021-2022 учебный год

срок реализации: 1 год

Учитель физической культуры: Пьянникова Ольга Николаевна

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**«Волейбол»**

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована  к конкретным условиям функционирования группы.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998

- Положение о «Рабочей программы МОУ СОШ с.Смоленка»

- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Жележняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа  работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся  варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.  
 Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.  
Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов,  увеличивают силу и эластичность мышц.   
 Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.  Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.  
Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 10-14 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.  
При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 20-25 человек. Продолжительность занятий – 4 часа  в неделю. Форма занятий  - групповая. Всего занятий в год – 34, 34 недели, 136 часов.

**Цели и задачи работы секции**  
Цель:   
• Повышение уровня физического развития подростков.   
• Подготовка спортивного резерва

**Задачи:**  
• Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.  
•  Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

• Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

•Повышение общей физической подготовленности .Развитие специальных физических способностей.

**Планируемые результатыосвоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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.

**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.

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

**Регулятивные УУД:**

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

уметь **высказывать**своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку**деятельности команды на занятии.

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

**Познавательные УУД:**

добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на  достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.  
 Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.  
 Общепедагогические или дидактические  методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.   
 Спортивные методы включают: метод  непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод  максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.  
 Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по   отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.  Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.   
 В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.  
 Разносторонняя  физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные  - на формирование технических навыков и тактических умений.   
 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.   
Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностика результативности образовательного процесса**  
В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.  
Два раза в год  (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.  
Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.  
Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.   
Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.   
Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.

2. Стойки волейбольные - 2 штуки.

3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки

5. Гимнастические маты - 3 штуки.

6. Скакалки - 30 штук.

7. Мячи набивные - 25 штук.

9. Гантели различной массы - 20 штук.

10. Мячи волейбольные - 30 штук.

**Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**  
**1. Физическая культура и спорт в России.**  
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.   
**2.История  развития волейбола.**  
Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.   
**3.Влияние физических упражнений на организм человека**    
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма   
**4. Гигиена волейболиста**       
Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).   
**5. Техническая подготовка.**  
Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:   
- перемещения,   
- подачи,   
- передачи,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
**6.  Тактическая подготовка**  
Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:   
- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,   
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,   
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.  
Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:   
- перемещения,   
- прием нападающего удара   
  прием подачи,   
  передачи,   
- подача мяча,   
- нападающие удары,   
- блокирование.   
Тактика нападения и тактика защиты:   
- индивидуальные действия,   
- групповые действия,   
- командные действия.   
**7.  Правила игры в волейбол**  
Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.   
**8. Общая физическая подготовка.**  
 Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со    сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.  
 Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.   
 Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.   
 Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.   
Спортивные игры: баскетбол, футбол   
Подвижные игры и эстафеты   
 **9. Специальная физическая подготовка.**  
- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,   
- упражнения с набивными и теннисными мячами,   
развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера   
- игры и эстафеты с препятствиями.   
 **10. Контрольные испытания.**  
- Контрольные испытания по общей физической подготовке   
- Контрольные испытания по технической подготовке   
**11. Контрольные игры и судейская практика**.  Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.   
**12. Соревнования**.  Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)  Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:  -сидя (м)  - в прыжке с места (м) | 5,0  11,9  150  35  5,0  7,5 | 4,9  11,2  170  45  6,0  9,5 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу  Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 4  3  3  8  3 |

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки.. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Учебно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НАЗВАНИЕ ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | |
| теоретические | практические | | всего |
| 1 | Вводное занятие | 2 |  | | 2 |
| 2 | Упражнения на развитие основных движений | 2 | 30 | | 32 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 26 | | 26 |
| 4 | Упражнения для быстроты и прыгучести |  | 18 | | 18 |
| 5 | Общая физическая подготовка |  | 18 | | 18 |
| 6 | Игра в волейбол | 2 | 32 | | 34 |
| 7 | Выполнение зачетных требований |  | 6 | | 6 |
| ИТОГО | | 4 | | 130 | 136 |

Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

**Должны:**

* + Знать и уметь делать основные движения.
  + Уметь делать разминку.
  + Уметь играть в парах.
  + Уметь подавать мяч в любые зоны.
  + Знать правила гигиены после занятий.
  + Уметь делать удары в прыжке.
  + Подавать мяч из разных точек.
  + Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
  + Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

**Критерии оценки результатов**

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегает в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.

- «ЧЕТЫРЕ»Знает основные движения, бегает в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.

- «ТРИ» Бегает в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

**Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

**Способы контроля**

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

**Методическое обеспечение программы.**

1). Составление программы.

2). Разработка конспектов, планов.

3). Сбор и подготовка информационного материала.

4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.

5). Оформление информационных стендов.

6). Выполнение зачетных требований.

# Библиографический список

* 1. Настольная книга учителя физической культуры ( под.ред. Коффмана).
  2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
  3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
  4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Номер урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающих**  **ся** | **Вид контроля** | **Домаш**  **нее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **I четверть –32 часа, 8 недель** | | | | | | | | | |
| 1 неделя | 1-2  3-4 | Комбиниро­ванный | 2  2 | Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях.  Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол. |  | Текущий |  |  |  |
| 2 неделя | 5-6  7-8 | Совершенст­вования | 2  2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 3 неделя | 9-10  11-12 | Совершенст­вования | 2  2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 4 неделя | 13-14  15-16 | Совершенст­вования | 2  2 | Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 5 неделя | 17-18  19-20 | Совершенст­вования | 2  2 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 6 неделя | 21-22  23-24 | Совершенст­вования | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.  Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 7 неделя | 25-26  27-28 | Комплексный | 2  2 | Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 8 неделя | 29-30  31-32 | Совершенст­вования | 2  2 | Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Номер урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Домаш**  **нее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **II четверть –32часа, 8 недель** | | | | | | | | | |
| 9  Неделя | 33-34  35-36 | Комбиниро­ванный | 2  2 | Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражнения с набивными и теннисными мячами,  Учебная игра в волейбол. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |
| 10 неделя | 37-38  39-40 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему.  Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Челноч  ный бег |  |  |
| 11  неделя | 41-42  43-44 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Поднима  ние туловища изположе  ния лежа. |  |  |
| 12  неделя | 45-46  47-48 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |
| 13  неделя | 49-50  51-52 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол. | Уметь:выполнять в игре ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 14 неделя | 53-54  55-56 | Комплексный | 2  2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Хлопки в упоре лежа |  |  |
| 15  неделя | 57-58  59-60 | Комплексный | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.  Практическая игра « Волейбол». | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |
| 16  неделя | 61-32  63-64 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Номер урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготов**  **ленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Домаш**  **нее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **IIIчетверть –40 часов, 10недель** | | | | | | | | | |
| 17 неделя | 65-66  67-68 | Совершенст­вования | 2  2 | Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувырки. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 18  неделя | 69-70  71-72 | Совершенст­вования | 2  2 | Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 19  неделя | 73-74  75-76 | Совершенст­вования | 2  2 | Учебная игра в волейбол с заданием.  Нападающий удар и блокирование | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 20 неделя | 77-78  79-80 | Комплексный | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 21 неделя | 81-82  83-84 | Совершенст­вования | 2  2 | Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.Спортивные игра: баскетбол | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 22 неделя | 85-86  87-88 | Комплексный | 2  2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 23 неделя | 89-90  91-92 | Совершенст­вования | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 24  неделя | 93-94  95-96 | Комбиниро­ванный | 2  2 | Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 25 неделя | 97-98  99-100 | Совершенст­вования | 2  2 | Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |
| 26  неделя | 101-102  103-104 | Совершенст­вования | 2  2 | Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. | Уметь: выполнять технические действия | Текущий | Передачи мяча над собой |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Номер урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающих**  **ся** | **Вид контро**  **ля** | **Домаш**  **нее задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **IVчетверть – 16занятий, 32 часов, 8 недель** | | | | | | | | | |
| 27  неделя | 105-106  107-108 | Комбиниро­ванный | 2  2 | Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |
| 28 неделя | 109-110  111-112 | Совершенст­вования | 2  2 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Челноч  ный бег |  |  |
| 29 неделя | 113-114  115-116 | Совершенст­вования | 2  2 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Хлопки в упоре лежа |  |  |
| 30 неделя | 117-118  119-120 | Комплексный | 2  2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Подтяги  вание |  |  |
| 31  неделя | 121-122  123-124 | Совершенст­вования | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 32 неделя | 125-126  127-128 | Комплексный | 2  2 | Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол. | Уметь:выполнять в игре технические действия | Текущий | Хлопки в упоре лежа |  |  |
| 33 неделя | 129-130  131-132 | Совершенст­вования | 2  2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Подтяги  вание |  |  |
| 34 неделя | 133-134  135-136 | Комбиниро­ванный | 2  2 | Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие. | Уметь: выполнять в игре технические действия | Текущий | Отжима  ния от пола |  |  |