**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Кузбасса‌‌**

**‌****Управление образования КГО‌**​

**МБОУ «СОШ № 14» Киселевского ГО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическим советом  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шафф Е. М.  протокол №1 от «29» августа2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шафф И. Г.  приказ №237 от «29» августа2023 г. |

‌

**Волейбол**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

(срок реализации – 5 лет)

​**Киселевск‌** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Согласно основной образовательной программы основного общего образования (далее - ООП ООО), организация занятий 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 учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012» и общеобразовательной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012».

*Волейбол* – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Общая характеристика курса

Курс введен в ООП ООО, образовательным учреждением в рамках *спортивно- оздоровительного направления.* Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории развития волейбола, техники и правила игры, а также профилактики травматизма, гигиены и самоконтроля.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические

комбинации. Программа данного курса представляет систему *спортивно- оздоровительных занятий* для учащихся 5-9 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

Данная программа разработана в соответствии с положениями нормативно- правовых актов Российской Федерации:

* требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе основного общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

*Актуальность* программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела

«Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

*Новизна* программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование коммуникационных технологий (далее — ИКТ) для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Важнейшим требованием проведения современного тренировочного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

***Целью*** программа внеурочной деятельности является обеспечение планируемых результатов по достижению учащимися школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи программы:

*Спортивно-оздоровительные задачи:*

* укрепление здоровья;

-совершенствование физического развития.

*Социальные задачи:*

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

*Общекультурные задачи:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

*Образовательные задачи:*

* обучение основам техники и тактики игры волейбол;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*Воспитательные задачи:*

* формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию:

* *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка;
* *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
* *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
* *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
* *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;
* *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической и технической подготовке проводятся в режиме тренировочных. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения *спортивно-оздоровительных, социальных, общекультурных, образовательных, воспитательных задач* рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

***Словесные методы:*** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

***Наглядные методы:*** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:*** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами:* в целом; по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

***Формы обучения:*** индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

***Организация тренировочного процесса*** на внеурочных занятиях волейболом осуществляется следующими видами деятельности: *физкультурно-оздоровительной, познавательной, прикладно-ориентированной, игровой, соревновательной.* По направленности занятия подразделяются на *однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. Однонаправленные занятия* посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

*Комбинированные занятия* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия* построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия* в спортивной секции волейбола МАОУ №186 посвящены приему нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности учащихся.

К занятиям по волейболу допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Учащиеся подготовительной группы здоровья могут заниматься в секции в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Программа соответствует целям и задачам внеурочной системыфизического воспитания школы и полностью отвечают требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа составлена в соответствии с учебным планом, с учетом возрастных особенностей учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 170 часов в год. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| 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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Учебным планом образовательного учреждения на овладение спортивной игрой «Волейбол» отводится 1 ч в неделю в течение каждого года обучения: в 5 классе - 34 ч, в 6 классе – 34 ч, в 7 классе - 34ч, в 8 классе –34 часов, в 9 классе – 34ч. Рабочая программа рассчитана на170ч на пять лет обучения (по 1 ч в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | количество часов | |
| по учебному плану | по рабочей программе |
| **5** | 34 | 34 |
| **6** | 34 | 34 |
| **7** | 34 | 34 |
| **8** | 34 | 34 |
| **9** | 34 | 34 |

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты качественного освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности, программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по плаванию.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения вида спорта «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям волейболом, а также двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных волейболистов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий плаванием, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий волейболом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий волейболом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия волейболом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий волейболом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий волейболом, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий волейболом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения вида спорта «Волейбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

*Универсальные познавательные действия:*

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
* проводить сравнение первых соревнований по волейболу и с современными, выявлять их общность и различия;
* анализировать влияние занятий волейболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий волейболом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий и правилами предупреждения травматизма.

*Универсальные коммуникативные действия:*

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых технических действий и упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия, терпимо относится к ошибкам учащихся во время совместной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий волейболом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения внеурочной деятельности вида спорта «Волейбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

К концу обучения ***в пятом классе учащийся научится:***

* выполнять требования безопасности на занятиях волейболом, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
* выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать *в нападении:* основные, низкие стойки; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; в *защите:* низкие стойки; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину;
* демонстрировать *в нападении:* передачи мяча - после перемещения; в парах в движении приставными шагами; из зоны в зону; в *защите:* прием мяча - в парах, стоя на месте и после перемещений;
* демонстрировать имитацию нападающего удара по мячу; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены;
* демонстрировать нижнюю прямую подачу через сетку с лицевой линии; верхнюю прямую подача;
* демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

К концу обучения ***в шестом классе учащийся научится:***

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий волейболом и физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий волейболом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать *в нападении:* сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; в *защите:* сочетание перемещений с перекатами в сторону на бедро; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх;
  + демонстрировать *в нападении:* передачи мяча - после перемещения; передачи мяча из зоны в зону, стоя на месте; сверху двумя руками из глубины площадки к сетке; *в защите:* прием мяча - сверху и снизу двумя руками нижней прямой и боковой подачи (расстояние 6-8 м); снизу двумя руками от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча;
* демонстрировать нападающий удар через сетку с места в прыжке; нападающий удар через сетку;
* демонстрировать блокирование одиночное нападающих ударов; блокирование в прыжке с площадки
* демонстрировать нижнюю прямую и боковую подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки;
* демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

К концу обучения ***в седьмом классе учащийся научится:***

* давать характеристику основным этапам его развития волейбола в СССР и современной России;
* объяснять положительное влияние занятий волейболом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать *в нападении:* стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад; в *защите:* скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;
* демонстрировать *в нападении:* передачи мяча - у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; из зоны в зону после перемещения; в треугольнике в зонах 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2; чередование передач различных по высоте и расстоянию; сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3 м); то же, в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4; сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача); *в защите:* прием мяча - сверху и снизу двумя руками, нижней и верхней прямой подач; нападающего удара; от передачи через сетку в **прыжке; снизу одной рукой, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону** на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону па бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
* демонстрировать нападающий удар - сильнейшей рукой; по ходу слабейшей рукой; из зон 4,3,2 с коротких - высоких, коротких - средних и средних по высоте и расстоянию передач; с удаленных от сетки передач (1-1,5 м); из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо;
* демонстрировать блокирование ударов - прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4,2,3; нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места);
* демонстрировать подачу верхнюю прямую - в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4 с различной силой; чередование нижней и верхней прямой подач на точность;
* демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний
* Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения ***в восьмом классе учащийся научится:***

* проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями волейболом;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
* демонстрировать *в нападении:* прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами; *в защите:* скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты;
* демонстрировать *в нападении:* передачи мяча сверху из глубины площадки; передача мяча сверху сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; в *защите:* прием мяча - сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); отскочившего от сетки мяча;
* демонстрировать нападающие удары с передач из глубины площадки; нападающий удар с поворотом из зон 3 и 4; нападающий удар из зоны 3 с высоких и средних передач;
* демонстрировать блокирование ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4-3 и 2-

1. в известном направлении;
   * демонстрировать верхнюю прямую подачу (упражнения на точность, скорость и траекторию полета мяча);
   * демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;
   * владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения ***в девятом классе учащийся научится:***

* + отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
  + использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий волейболом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
  + измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий волейболом;
  + определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
  + тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
  + объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  + находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  + выполнять технические действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  + демонстрировать *в нападении:* чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения; в *защите:* сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и

чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча;

* + демонстрировать *в нападении:* передачи мяча у сетки; передачи мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; чередование способов передачи мяча - сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте; *в защите:* прием мяча - сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; нападающего удара; снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;
  + демонстрировать нападающие удары с удаленных от сетки передач;
  + демонстрировать блокирование нападающих ударов по ходу в зонах 4, 3, 2;
  + демонстрировать верхнюю прямую подачу в две продольные зоны 6-3 и 1-2;
  + демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура и содержание

Предлагаемая программа внеурочной деятельности включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: *«Основы знаний о физической культуре и спорте», «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка».*

Раздел *«Основы знаний о физической культуре и спорте»* соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Раздел *«Общефизическая подготовка»* ориентирован на физическое совершенствование культуры движений, развитие определенных двигательных качеств учащихся и включает в себя средства общей физической направленности. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), а также упражнения на развитие физических качеств и способностей.

Раздел *«Специальная физическая подготовка»* предназначен для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств и способностей, сходные по структуре с основными игровыми действиями, которые определяют успешность игры.

В разделе *«Техническая подготовка»* представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим действиям.

В разделе *«Тактическая подготовка»* представлен материал, способствующий обучению целесообразным, согласованным действия игроков, эффективным использованием технических приемов, тактическому мышлению направленные на достижение победы в соревнованиях.

Частью реализации программы внеурочной деятельности являются следующие

*Приложения:* «Методы и приемы организации образовательной деятельности»,

«Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте»,

«Контроль уровня физической подготовленности» и «Контроль уровня интегральной подготовленности».

В *Приложении 1* «Методы и приемы организации образовательной деятельности» представлен материал по волейболу для закрепления технических приемов и тактических действий: подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты.

Для определения уровня познавательной активности учащихся на занятиях по волейболу используется *Приложении 2* «Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте»».

Для определения уровня физической подготовленности учащихся, используется *Приложение 3* «Контроль уровня физической подготовленности». Промежуточный контроль уровня физической подготовленности школьников предлагается определять следующими тестами: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 5х6 м; тесты скоростной готовности - бег 30 м; тесты на выносливость – бег 1500, 2000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость

подтягивание на высокой перекладине *(мальчики)*; тест на силу и силовую выносливость

подтягивание на низкой перекладине из виса лежа *(девочки)*; тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Промежуточный контроль уровня интегральной подготовленности учащихся *Приложение 4* «Контроль уровня интегральной подготовленности» производится на основе требований программ внеурочной деятельности по волейболу. Система контроля уровня интегральной подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: многократные передачи мяча сверху двумя руками; многократные передачи мяча снизу двумя руками; чередование передач мяча сверху и снизу двумя руками; передача сверху в парах над сеткой; вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 и 2; нижняя прямая подача на точность; верхняя прямая подача на точность; первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону с расстояния 6 метров; нападающий удар.

**Учебно-тематический план курса «Волейбол»**

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 7 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 5 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 10 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 6 |
| 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 | 34 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 6 |
| 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 | 34 |

**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 | 3 |
| 7 | Страховка при блокировании | 3 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия | 1 |
|  | Итого | 34 |

**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 | 2 |
| 8. | Физическая подготовка в процессе занятия | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1-2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 4-5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 7-9 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 3 | Однонаправленные занятия |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 11-12 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 14 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 16-17 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 18-19 | Разучивание нижней прямой подачи. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | Комбинированные занятия |
| 22-24 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 3 | Однонаправленные занятия |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | Комбинированные занятия |
| 26-28 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 3 | Однонаправленные занятия |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 30-32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 3 | Комбинированные занятия |
| 33 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 34-35 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 2 | Комбинированные занятия |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1-2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 3 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 6-7 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 9-10 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 11 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 12 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Комбинированные занятия |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 14 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 15-16 | Закрепление нижней прямой подачи. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 17 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 18-20 | Разучивание верхней прямой подачи. | 3 | Однонаправленные занятия |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | Комбинированные занятия |
| 22-23 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 24-25 | Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | Комбинированные занятия |
| 27 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 28-29 | Разучивание одиночного блокирования. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 30-31 | Разучивание страховки при блокировании. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 32-33 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Комбинированные занятия |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование стоек игрока. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 2 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Комбинированные занятия |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | Однонаправленные занятия |
| 5-6 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 7 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 11-13 | Закрепление верхней прямой подачи. | 3 | Однонаправленные занятия |
| 14 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | Комбинированные занятия |
| 16-17 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 18-19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | Комбинированные занятия |
| 21-22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 23 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 24-25 | Закрепление одиночного блокирования. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 26-27 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 28-29 | Закрепление страховки при блокировании. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 30-31 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 32-33 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | Целостно-игровые занятия |
| 34- | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки игрока. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | Однонаправленные занятия |
| 5-6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 7-8 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 11-12 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 15-16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | Комбинированные занятия |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 20-21 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 27-28 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Комбинированные занятия |
| 29-30 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 31-32 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 34-35 | Двусторонняя учебная игра. | 2 | Целостно-игровые занятия |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки игрока. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | Однонаправленные занятия |
| 5 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 6-7 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 8 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 9 | Передача снизу двумя руками над собой. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 12-13 | Разучивание подачи в прыжке. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 | Комбинированные занятия |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 16-17 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | Комбинированные занятия |
| 19 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 20-21 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | Однонаправленные занятия |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 24-25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Однонаправленные занятия |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 | Однонаправленные занятия |
| 27-28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Комбинированные занятия |
| 29-30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | Комбинированные занятия |
| 31-32 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. | 2 | Комбинированные занятия |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | Целостно-игровые занятия |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | Целостно-игровые занятия |

**Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;

- Принцип постепенности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип сознательности и активности;

- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**VII. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
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.
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. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. 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.: Издательский центр «Академия», 2007.