

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образование  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра  
Городской округ город Ханты-Мансийск  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
имени Безлюкова Ивана Захаровича"  
(МБОУ «СОШ № 5»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
МБОУ «СОШ № 5»

Бердужева Е.В.

Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МК

Богателю И.В.

Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 5»

Приказ от «28» августа 2024 г.

Примечание: приказ от «28» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-6 классов

г. Ханты-Мансийск, 2024г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## «Волейбол» 11-14 лет

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 образования 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 МБОУ СОШ № 5 г. Ханты-Мансийска»
- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, 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 13-15 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 10 – 15 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 результаты освоения 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 вися. 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 - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 5 штук.
5. Гимнастические маты - 6 штук.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 5 штук.
9. Гантели различной массы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные - 10 штук.  
(для мини-волейбола) - 5 штук.
11. Туристическое снаряжение  
для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 1 комплект.

# 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 вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед;

- 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.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	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, бегаёт в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегаёт в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегаёт 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»**

Нед ели	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленно сти обучающихся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I четверть –32 часа, 8 недель</b>									
1 неде ля	1-2 3-4	Комбинир ованный	2 2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущий			
2 неде ля	5-6 7-8	Совершен ствования	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
3 неде ля	9-10 11-12	Совершен ствования	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
4 неде ля	13-14 15-16	Совершен ствования	2 2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

5 неде ля	17-18 19-20	Совершен ствования	2 2	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
6 неде ля	21-22 23-24	Совершен ствования	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
7 неде ля	25-26 27-28	Комплекс ный	2 2	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
8 неде ля	29-30 31-32	Совершен ствования	2 2	Упражнения с предметами: со скакалками. Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и 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	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>II четверть –32 часа, 8 недель</b>									
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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
11 неделя	41-42 43-44	Совершенствования	2 2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.		
12 неделя	45-46 47-48	Совершенствования	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		

13 неде ля	49-50 51-52	Совершен ствования	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполн ять в игре ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку .		
14 неде ля	53-54 55-56	Комплекс ный	2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> выполн ять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
15 неде ля	57-58 59-60	Комплекс ный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
16 неде ля	61-32 63-64	Совершен ствования	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> 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 подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Шчетверть –40 часов, 10недель</b>									
17 неделя	65-66 67-68	Совершенствования	2 2	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувьрки.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передача мяча над собой		
18 неделя	69-70 71-72	Совершенствования	2 2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передача мяча над собой		
19 неделя	73-74 75-76	Совершенствования	2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передача мяча над собой		
20 неделя	77-78 79-80	Комплексный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передача 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	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передача мяча над собой		



22 неде ля	85-86 87-88	Компл ексный	2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
23 неде ля	89-90 91-92	Совер шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
24 неде ля	93-94 95-96	Комби ниро- ванный	2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
25 неде ля	97-98 99-100	Совер шенст- вовани я	2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
26 неде ля	101-102 103-104	Совер шенст- вовани я	2 2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	<b>Уметь:</b> выполнять технические действия	Текущий	Передач и 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	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>IV четверть – 16 занятий, 32 часов, 8 недель</b>									
27 неделя	105-106 107-108	Комбинированный	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный 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.	<b>Уметь:</b> 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 доставкой предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
31 неделя	121-122 123-124	Совершенствования	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

33 неде ля	129-130 131-132	Совер шенст- вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
34 неде ля	133-134 135-136	Комби ниро- ванный	2 2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		