

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования и науки
Ханты - Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное образование Кондинского района
Управление образования

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Половинкинская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Половинкинская СОШ

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО

Методический
совет

Заместитель директора по
по УВР

Протокол №1 от
30.08.2023

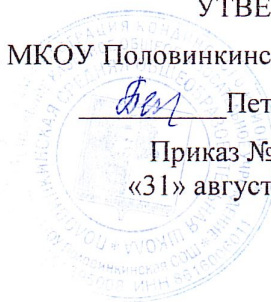
Петрова Ю.В.Петрова

УТВЕРЖДЕНО

И.о. Директора МКОУ Половинкинской СОШ

Петрова Петрова Ю.В

Приказ №430-од от
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
покурсувнеурочнойдеятельности
«Спортивные игры. Волейбол»**

Учебныйгод: 2023-2024

Учителя: **Рябов Игорь Владимирович**

Классы: **5-8классы**

Количествочасовпоучебномуплану:

5, 6 классы: недельных1, годовых34

7-8 классы: недельных 2, годовых 68

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандартаосновногообщего образования

п. Половинка, 2023г.

Результаты освоения курса в внеурочной деятельности

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяя 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 особенностями тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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 выделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов, 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержанию нацелена на ориентацию на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

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

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.
Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

Обучение основам техники и тактики игры в 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.

3. Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-
принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-
принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное

участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 - 8 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерно распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - три раза в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (40 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей

учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15

человек. Формы контроля – опрос, тесты-

практикумы.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Волейбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянно взаимодействуя с мячом, способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Работает как двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.
- Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний»

представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Общезначимой физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническими и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста. Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общезначимой физической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, с напарником и с напарниками в парах.

Для развития быстроты –

упражнения на быстроту двигательной реакции, разнородности спортивных подвижных игр.

Для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости –

упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: – достижение

высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение

умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Основы знаний (теоретическая часть): Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Места занятий, инвентарь.

Общезначительная физическая подготовка (практическая часть): Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры; Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча; Техника нападения (практическая часть): Перемещения стойки; Действия с мячом. Передача мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка. Тактика нападения: Индивидуальные действия Командные действия Тактика защиты: Индивидуальные действия Командные действия Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть Правила соревнований практическая часть: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры Физическая подготовленность

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, ценностно-смысловые установки

выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно* с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- *Добыть* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование 6 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

Тематическое планирование 7 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 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 | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | 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 | 3 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия | |
| | Итого | 34 |

Календарно-тематическое планирование 5 класс

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

Календарно-тематическое планирование 6 класс

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

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|-----|---|--------------|-----------------|
| 1 | Совершенствование стоек игрока. | 1 | |
| 2 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | |
| 5-6 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 2 | |
| 7 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 | |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | |
| 11-13 | Закрепление верхней прямой подачи. | 3 | |
| 14 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | |
| 16-17 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | |
| 18-19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 2 | |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | |
| 21-22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 2 | |
| 23 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 24-25 | Закрепление одиночного блокирования. | 2 | |
| 26-27 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | |
| 28-29 | Закрепление страховки при блокировании. | 2 | |
| 30-31 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | |
| 32-33 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|---|--------------|-----------------|
| 1 | Стойки игрока. | 1 | |
| 2 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | |
| 5-6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 2 | |
| 7-8 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | |
| 9 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | |
| 11-12 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | |
| 13 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |
| 14 | Развитие физических качеств. | 1 | |
| 15-16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 | |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками. | 1 | |
| 20-21 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | |
| 22 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 | |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 | |
| 27-28 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | |
| 29-30 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | |
| 31-32 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. | 2 | |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |

Календарно-тематическое планирование 9 класс

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

| | | | |
|----|------------------------------------|---|--|
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол. | 1 | |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания(п.18.2.2 ФГОСООО)

| №п/п | Наименование разделов и тем | Часы |
|------|---|------|
| 1 | Волейбол-цели задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | 1 |
| 2 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 1 |
| 3 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение по площадке. ОРУ Играв волейбол. | 1 |
| 4 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. | 1 |
| 5 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 6 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол | 1 |
| 7 | Медленный бег, разновидность бега верхняя и нижняя передача мяча. Играв волейбол | 1 |
| 8 | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Изучение нижней подачи | 1 |
| 9 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики. ОРУ в парах, маховые движения рук. ОФП. | 1 |
| 10 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок двух ног места, в движении, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. | 1 |
| 11 | Прыжок двух ног места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Растановка волейболистов на площадке по зонам. Гимнастические упражнения | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения, подвижные игры Верхняя и нижняя передача мяча. | 1 |
| 13 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. | 1 |
| 14 | Прыжок двух ног места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | 1 |
| 15 | Прыжок двух ног места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Играв волейбол. | 1 |
| 16 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок двух ног места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | 1 |
| 17 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 18 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Волейбол | 1 |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Подача мяча совершенствование. | 1 |
| 20 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 21 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол | 1 |
| 22 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. пионербол | 1 |
| 23 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передача мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 1 |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол | 1 |
| 25 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча | 1 |

| | | |
|---------------|---|-----------|
| 26 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 27 | Упр. на санку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, волейбол | 1 |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача. | 1 |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок двух ног места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | 1 |
| 30 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 31 | Упр. на санку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача | 1 |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол. | 1 |
| 33 | Разновидность прыжков. ОРУ. | 1 |
| 34 | Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| ИТОГО: | | 34 |

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

Общефизическая специальная физическая подготовка.

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|-------|--|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30 м | с6,1 -5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 160 -180 | 150 -175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 -8 | 8 -10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 -5 | 10 -14 |
| 7 | Прыжок с скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

Технико-тактическая подготовка.

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
|-------|---|----------|---------|
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м) | 3 | 2 |

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка? Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку? Что такое средняя линия?

Что такое линия нападения?

Для чего нужна линия нападения? Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры? На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки? Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судьё во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача допуск к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока? Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока? В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнования?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков? Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи? Должны ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результаты игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии? Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой командой предоставляется право выбирать стороны и подачи? Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией? Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой? Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на подачу? Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки? До скольких пор должен подавать один тот же игрок?

Производятся ли смена мест при подаче одним из игроков?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается неправильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом? Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно? Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирование?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос руки над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой? Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании? Когда блокирование считается состоявшимся? Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании? Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мяча о ограничительный лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков за задней линией?

Разрешается ли игроку за задней линией, находящемуся за линией нападения, произвести удар прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку за задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замена игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования? Когда

может быть произведена замена игрока?

Дается ли командам время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями? Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Дается ли время на смену решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

