

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании
МО «_____»
Протокол № ___ от
«__»____201__г.
Председатель МО
_____/_____/

Проверено
«__»____201__г.
Зам. директора по УВР
_____/_____/

Утверждаю
Директор школы
_____/Павловой Т.С./
«__»____201__г.
(приказ № от
«__»____.201__)
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

«Волейбол»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 5 лет

Программа составлена: Хазарадзе А.Г., учителем физической культуры
МБОУ Школы № 167

Самара, 2016

Рабочая программа

По Волейболу

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Волейбол» внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО.

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.

Рабочая программа предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней основной школы по физической культуре. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых 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 её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В программе уделено внимание разучиванию и совершенствованию тактичных приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Программа спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности для учащихся, по своему содержательному наполнению ориентируется 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, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Результаты освоения курса

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

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстниками.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

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).

Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещение						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3	3	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	3	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	3	3	С	+
Подача мяча						
1	Нижняя прямая	Р	3			
2	Верхняя прямая		Р	3	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	3	3	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	3	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	3	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	3
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	3	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	3	С
3	Страховка при блокировании		Р	3	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	3	3	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	3	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	3
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Основы знаний (теоретическая часть):

основы истории развития волейбола в России и за рубежом;
 сведения о строении и функциях организма человека;
 правила игры в волейбол (пионербол);
 места занятий, инвентарь.

Общефизическая 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 подач мяча.

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;
 Действия с мячом. Передачи мяча.

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Командные действия.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия;

Командные действия.

Правила соревнований:

Теоретическая часть;

Подвижные игры с элементами волейбола;

Учебно-тренировочные игры;

Контрольные игры и соревнования;

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперед и 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. 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, затем правая.

Уровень физической подготовки

Учащихся 5х классов (11 лет)

№ п/п		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м (сек)	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 30 м (сек)	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
3	Бег 60 м (сек)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Челночный бег 4х10 (сек)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
6	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	145
7	Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	1	-	-	-
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	18	10	4
9	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	10	7	4
10	Угол в висе на	3	2	1	-	-	-

	гимнастической стенке (сек)						
11	Прыжки со скакалкой (за мин)						

Учащихся 6х классов (12 лет)

№ п/п		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м (сек)	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 30 м (сек)	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
3	Бег 60 м (сек)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
5	Челночный бег 4х10 (сек)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
6	Прыжок в длину с места (см)	175	165	155	166	158	150
7	Подтягивание на перекладине (раз)	6	4	2	-	-	-
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	20	11	4
9	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	15	11	8
10	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	5	3	1	-	-	-
11	Прыжки со скакалкой (за мин)						

Учащихся 7х классов (13 лет)

№ п/п		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м (сек)	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
2	Бег 30 м (сек)	4,8	5,6	5,9	5,0	6,2	6,3
3	Бег 60 м (сек)	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
5	Челночный бег 6х10 (сек)	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6	Прыжок в длину с места (см)	195	185	170	170	160	150
7	Подтягивание на перекладине (раз)	9	6	3	-	-	-
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	20	12	5
9	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	11	8	5
10	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	4	2	1	-	-	-
11	Прыжки со скакалкой (за мин)						

Учащихся 8х классов (14 лет)

№ п/п		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м (сек)	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 30 м (сек)	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
3	Бег 60 м (сек)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
4	Челночный бег 3х10 (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
5	Челночный бег 6х10 (сек)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
6	Прыжок в длину с места (см)	205	190	175	175	165	155
7	Подтягивание на перекладине (раз)	11	8	5	-	-	-
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	13	5
9	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	13	10	7
10	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	6	2	1	-	-	-
11	Прыжки со скакалкой (за мин)						

Учащихся 9х классов (15 лет)

№ п/п		юноши			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2	Бег 30 м (сек)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
3	Бег 60 м (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
4	Челночный бег 3х10 (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
5	Челночный бег 10х10 (сек)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	180	170	160
7	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	-	-	-
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	16	12	5
9	Поднимание ног до угла в 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	15	12	10
10	Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	6	4	2	-	-	-
11	Прыжки со скакалкой (за мин)						

Техническая подготовка

5 класс

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
---	----------------	----------	---------

п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (10 подач)	7-5-3	6-4-2
2	Верхняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	8-6-4	6-4-2
3	Нижняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	7-5-3	6-4-2

6 класс

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача через сетку (10 подач)	4-3-2	4-3-2
2	Верхняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	12-10-8	10-8-6
3	Нижняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	11-10-9	9-8-7

7 класс

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача через сетку (10 подач)	5-4-3	5-4-3
2	Верхняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	14-12-10	12-10-8
3	Нижняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	12-11-10	10-9-8
4	Передача мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз)	8-7-6	7-6-5

8 класс

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача через сетку (10 подач)	6-5-4	5-4-3
2	Верхняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	16-14-12	14-12-10
3	Нижняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	13-12-11	11-10-9
4	Передача мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз)	9-8-7	8-7-6

9 класс

№ п/п	Виды испытаний	юноши	девочки
1	Нижняя, верхняя подача через сетку (10 подач)	7-6-5	6-5-4

2	Верхняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	17-15-13	15-13-11
3	Нижняя передача двумя руками жонглирование над собой (кол-во раз)	14-13-12	12-11-10
4	Передача мяча двумя руками через сетку в парах (кол-во раз)	10-9-8	9-8-7

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	5
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	10
ИТОГО		34

6-7 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	5
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	10
ИТОГО		34

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	5
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры и эстафеты	8
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
ИТОГО		34

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов

1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	3
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	5
5	Двусторонняя учебная игра	9
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
ИТОГО		34

Тематическое планирование (5-7 классов)

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками, Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передача мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в

<ul style="list-style-type: none"> - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках 	мишени, расположенные на стене, на игровой площадке
<p>Подвижные игры с верхней передачей мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» 	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
<p>Обучение нижней прямой подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация - подачи в парах - подачи через сетку - подачи по зонам - подачи на точность - последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга 	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приёма мяча - в парах - в стойке волейболиста <p>Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку 	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку</p>

Тематическое планирование (8-9 классов)

Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика
<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подачи мяча 	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность</p>

<ul style="list-style-type: none"> - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок 	
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега 	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча - в парах - тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 4 	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приём мяча, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком 	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега 	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбегу и выходу к мячу.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи 	
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. <p>Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону:</p> <ul style="list-style-type: none"> - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон 	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p>

Внеурочное планирование

5 класс

№	Тема занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра.
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Передвижение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед и т.д. Подвижные игры
3	Передвижение в стойке приставными шагами. Разучивание расположения кистей и пальцев рук на мяче (имитация передачи мяча)

	двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения). Эстафеты.
4	Передвижение в стойке волейболиста. Имитация передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подвижные игры с мячом.
5	Игровое занятие.
6	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.
7	Разучивание верхней передачи мяча двумя руками над собой. Подвижные игры, эстафеты.
8	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Подвижные игры.
9	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Подвижные игры.
10	Передвижения в стойке волейбол. Игровое занятие.
11	Разучивание верхней передачи мяча двумя руками у стены. Эстафеты. Подвижные игры.
12	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Обучение приема мяча сверху двумя руками. Подвижные игры. Эстафеты.
13	Верхняя передача и прием мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через низкую сетку. Эстафеты с мячом.
14	Передвижения в стойке волейбол. Игровое занятие. Имитация верхней и нижней передачи.
15	Разучивание нижней передачи двумя руками над собой. Подвижные игры.
16	Нижняя передача двумя руками над собой. Подвижные игры.
17	Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками у стены, в парах.
18	Нижняя передача и прием мяча двумя руками у стены, в парах. Эстафеты.
19	Нижняя передача и прием мяча двумя руками у стены, в парах. Эстафеты.
20	Разучивание индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
21	Разучивание нижней прямой подачи в парах, у стены. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
22	Нижняя прямая подача в парах, у стены. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
23	Нижняя прямая подача с середины площадки. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра по упрощённым правилам.
24	Нижняя прямая подача с середины площадки на точность. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками. Подвижные игры.
25	Прием мяча с подачи у стены (после отскока от пола, после отскока от стены). Учебная игра по упрощенным правилам.
26	Нижняя прямая подача и прием мяча двумя руками в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

27	Нижняя прямая подача и прием мяча через сетку в парах с середины площадки. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.
28	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через низкую сетку. Нижняя прямая подача с середины площадки через сетку и прием мяча.
29	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
30	Игры и эстафеты на закреплении и совершенствовании технических приемов и тактических действий.
31	Верхняя и нижняя передача и прием мяча двумя руками в парах через низкую сетку. Нижняя прямая подача в стену, через сетку.
32	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.
33	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.
34	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам
Итого : 34 урока	

6 Класс

№	Тема занятий
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока передвижения. Подвижные игры.
2	Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. Эстафеты.
3	Индивидуальные тактические действия в защите.
4	Индивидуальные тактические действия в защите. Подвижные игры.
5	Учебно-тренировочная игра.
6	Разучивание способов тактических действий в защите. Эстафеты.
7	Способы тактических действий в защите. Подвижная игра.
8	Индивидуальные тактические действия в защите. Подвижная игра.
9	Учебно-тренировочная игра.
10	Закрепление верхней передачи мяча над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.
11	Верхняя передача и прием мяча над собой. Подвижная игра.
12	Верхняя в движении передача и прием мяча над собой. Подвижная игра.
13	Эстафеты с передачей волейбольного мяча
14	Закрепление верхней передачи и приема мяча у стены. Подвижные игры.
15	Закрепление верхней передачи и приема мяча у стены. Подвижные игры.
16	Закрепление верхней передачи и приема мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.
17	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.
18	Разучивание верхней прямой подачи.
19	Верхняя прямая подача в стену с расстояния. 6-9 м.
20	Верхняя прямая подача в парах. Подвижные игры, эстафеты

21	Верхняя прямая подача через сетку и прием мяча. Подвижная игра, эстафета.
22	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам
23	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча над собой. Учебная игра.
24	Техника нижней передачи и приема мяча над собой в движении. Учебная игра.
25	Закрепление нижней передачи и приема мяча у стены, в парах. Подвижная игра.
26	Учебно-тренировочная игра.
27	Нижняя передача и прием мяча у стены, в парах.
28	Закрепление приема мяча с подачи у стены. Подвижные игры.
29	Закрепление подачи и приема мяча в парах. Подвижные игры.
30	Закрепление подачи и приема мяча через сетку в парах, с середины площадки. Подвижные игры.
31	Закрепление подачи и приема мяча через сетку в парах, с середины площадки. Подвижные игры.
32	Двухсторонняя игра.
33	Двухсторонняя игра.
34	Двухсторонняя игра.
Итого: 34 урока	

7 Класс

№	Тема занятий
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка, передвижение волейболиста. Подвижная игра
2	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении.
3	Индивидуальные тактические действия в нападении.
4	Индивидуальные тактические действия в нападении.
5	Учебно-тренировочная игра.
6	Разучивание способов тактических действий в нападении.
7	Способы тактических действий в нападении. Подвижная игра.
8	Индивидуальные тактические действия в нападении. Подвижная игра.
9	Учебно-тренировочная игра.
10	Закрепление верхней передачи и приема мяча над собой. Подвижные игры, эстафеты.
11	Верхняя передача и прием мяча над собой в движении. Подвижные игры, эстафеты.
12	Закрепление верхней передачи и приема мяча у стены. Подвижные игры, эстафеты.
13	Закрепление верхней передачи и приема мяча в парах. Подвижные игры, эстафеты.
14	Закрепление верхней передачи и приема мяча у стены, в парах, через

	сетку.
15	Учебно-тренировочная игра.
16	Верхняя, нижняя прямая подача через сетку с середины площадки. Подвижная игра, эстафета.
17	Верхняя, нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Подвижная игра, эстафета.
18	Верхняя прямая подача в правую половину площадки. Подвижная игра, эстафета.
19	Верхняя прямая подача в левую половину площадки. Подвижная игра, эстафета.
20	Верхняя прямая подача в правую и левую половину площадки. Подвижная игра, эстафета.
21	Двухсторонняя учебная игра.
22	Закрепление техники нижней передачи и приема мяча над собой. Спортивная, подвижная игра.
23	Нижняя передача и прием мяча у стены, в парах. Спортивная игра.
24	Нижняя передача и прием мяча у стены, в парах. Эстафета «Верхняя и нижняя передача и мяча».
25	Нижняя и верхняя передача и прием мяча в парах, через сетку. Спортивная игра.
26	Нижняя и верхняя передача и прием мяча в парах, тройках, через сетку. Спортивная игра.
27	Нижняя и верхняя передача и прием мяча в парах, тройках, через сетку. Спортивная игра.
28	Двухсторонняя учебная игра.
29	Закрепление приема мяча с подачи у стены. Спортивная, подвижная игра.
30	Закрепление подачи и приема мяча в парах. Спортивная, подвижная игра.
31	Закрепление подачи и приема мяча через сетку в парах с середины площадки. Подвижная игра.
32	Двухсторонняя учебная игра.
33	Двухсторонняя учебная игра.
34	Двухсторонняя учебная игра.
Итого: 34 урока	

8 класс

№	Тема занятий
1	Совершенствование техники верхней передачи и приема мяча. Учебная игра.
2	Совершенствование техники нижней передачи и приема мяча. Подвижные игры, эстафеты.
3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча. Учебная игра

4	Техника верхней и нижней передачи и приема мяча. Подвижные игры, эстафеты.
5	Двухсторонняя учебная игра.
6	Имитация нападающего удара в прыжке с места, техника верхней и нижней передачи и приема мяча.
7	Прямой нападающий удар в один шаг, с разбега. Подвижные игры, эстафеты.
8	Прямой нападающий удар в один шаг, с разбега. Учебная игра.
9	Прямой нападающий удар в прыжке вверх толчком двух ног с места. Подвижные игры, эстафеты.
10	Прямой нападающий удар в прыжке вверх толчком двух ног с места. Учебная игра.
11	Прямой нападающий удар с разбега в один, два шага. Учебная игра.
12	Прямой нападающий удар с разбега в один, два шага. Подвижные игры, эстафеты.
13	Двухсторонняя учебная игра.
14	Совершенствование верхней прямой подачи у стены, в парах.
15	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку. Подвижные игры, эстафеты.
16	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку. Подвижные игры, эстафеты.
17	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку в правую левую половину площадки. Подвижные игры, эстафеты.
18	Совершенствование верхней прямой подачи через сетку на точность в зоны 1; 2; 3; 4; 5; 6.
19	Двухсторонняя учебная игра.
20	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.
21	Прием мяча с подачи и в защите. Подвижные игры, эстафеты.
22	Прием мяча с подачи и в защите. Подвижные игры, эстафеты.
23	Разучивание прием мяча отраженного от сетки. Подвижные игры, эстафеты.
24	Прием мяча отраженного от сетки. Подвижные игры, эстафеты.
25	Двухсторонняя учебная игра.
26	Разучивание одиночного блокирования (имитация, в парах). Подвижные игры, эстафеты.
27	Одиночное блокирование. Подвижные игры, эстафеты.
28	Одиночное блокирование. Подвижные игры, эстафеты.
29	Страховка при блокировании. Учебная игра.
30	Страховка при блокировании. Учебная игра.
31	Страховка при блокировании. Учебная игра.
32	Страховка при блокировании. Учебная игра.
33	Двухсторонняя учебная игра.
34	Двухсторонняя учебная игра.
Итого: 34 урока	

9 класс

№	Тема занятий
1	Верхняя передача и прием мяча двумя руками в прыжке. Подвижные игры, эстафеты.
2	Верхняя передача и прием мяча двумя руками в прыжке. Учебная игра.
3	Верхняя передача и прием мяча в прыжке в парах. Подвижные игры, эстафеты.
4	Верхняя передача и прием мяча в прыжке в парах. Учебная игра.
5	Верхняя передача и прием мяча в прыжке в парах через сетку. Подвижные игры, эстафеты.
6	Двухсторонняя учебная игра.
7	Разучивание верхней передачи мяча двумя руками назад. Подвижные игры, эстафеты.
8	Верхняя передача мяча двумя руками назад. Учебная игра.
9	Разучивание нижней передачи мяча двумя руками назад. Подвижные игры, эстафеты.
10	Нижняя передача мяча двумя руками назад. Учебная игра.
11	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками назад. Подвижные игры, эстафеты.
12	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками назад. Подвижные игры, эстафеты.
13	Двухсторонняя учебная игра.
14	Прямой нападающий удар у стенки, в парах.
15	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. Учебная игра.
16	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. Учебная игра.
17	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 2, 4. Учебная игра.
18	Прямой нападающий удар из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.
19	Двухсторонняя учебная игра.
20	Совершенствование приема мяча с подачи. Учебная игра.
21	Совершенствование приема мяча с подачи. Учебная игра.
22	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Учебная игра.
23	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Учебная игра.
24	Двухсторонняя учебная игра.
25	Одиночное блокирование. Подвижные игры.
26	Страховка при блокировании. Учебная игра.
27	Одиночное, двойное блокирование, страховка. Учебная игра.
28	Одиночное, двойное блокирование, страховка. Учебная игра.
29	Двухсторонняя учебная игра.

30	Командные тактические действия в защите и в нападении.
31	Командные тактические действия в защите и в нападении.
32	Командные тактические действия в защите и в нападении.
33	Двухсторонняя учебная игра.
34	Двухсторонняя учебная игра.
Итого: 34 урока	

Результаты освоения курса

Предметные

Иметь представление:

Об истории развития волейбола в России.

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощённым правилам.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя.

Понимать цель выполняемых действий.

Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями.

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Учебно-методическое и материально-техническое оснащение

Список литературы:

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся Волейбол. Работаем по новым стандартам. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. -М.; Просвещение
2. Спортивные игры. Учебник для студентов и педагогических институтов по спец. «физическое воспитание». Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А., и др. Под ред. Ковалева, -М.: Просвещение, 1988г.
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для пед. Факультета институтов физическая культура. Под ред. Портных Ю.И., изд. 2-е -М.: Физкультура и спорт, 1986г.
4. Волейбол в школе. Пособие для учителя. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г., -М.: Просвещение, 1976г.

5. Волейбол. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры восьмилетних и средних школ. Под ред. Рубанова Л., -М.: Физкультура и спорт, 1962г.
6. Юный волейбол: Учебное пособие для тренеров. Железняк Ю.Д., -М.: Физкультура и спорт, 1988г.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток.
5. Волейбольные мячи.
6. Набивные мячи.
7. Сетка для переноса мячей.
8. Комплект фишек.
9. Конусы тренировочные.
10. Манишки.
11. Скакалки.