

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МУ ОО Администрация Тарасовского района

МБОУ Васильевская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Ванеева Л.А.

Протокол №1 от «30»
08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Попова И.А.

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тарасов И.В.

Приказ №81 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-6 класса

х. Васильевка, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка волейбол 5 класс 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, 2011г.

Преподавание внеурочной деятельности в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности».
6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по МБОУ Васильевской ООШ (приказ от 30.08.2023 № 81).
7. Учебный план МБОУ Васильевской ООШ на 2023-2024 учебный год (приказ от 30.08.2023 г. №81).

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 закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа кружка по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной общеобразовательной школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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 приёмами.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению « Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление *следующей цели*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

1. Способствовать пропаганде здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризировать волейбол как вид спорта и способ активного отдыха.
3. Способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучать технике и тактике игры в волейбол.
5. Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
6. Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания.
6. Воспитывать моральные и волевые качества.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Общая характеристика курса

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. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. 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 «общефизической 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 техническим 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 общепедагогической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- 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.

II. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные.

-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.

Предметные

-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.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении заданий инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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.

Содержание курса

Основы знаний. Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол).

Перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

Поддачи мяча. Нижняя прямая .

Приём мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками.

Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры развивающие физические способности.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Общefизическая подготовка. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперёд, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальные действия, командные. Тактика защиты: индивидуальные действия, командные.

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть – правила соревнований, практическая часть – соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

Проекты 5 класс: «Волейбол – путь к успеху», Мир вокруг волейбольного мяча», «Здоровый образ жизни выбери сам», «Воспитательное значение игры «Волейбол». *Проекты 6 класс:* «Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека», « Моя жизнь – спорт, она же – волейбол», «Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердца подростка», «Мир мячей».

Место программы в учебном плане

Программа соответствует ФГОС НОО и ОООи представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 5-6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение 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 - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40мин) .

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Тестовый контроль:

Общезащитная и специальная физическая подготовка

№	Виды испытаний	М	Д
1.	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2.	Челночный бег 3х10 м	9,3-8,8	9,7-9,3
3.	Прыжки в длину с места см	160-180	150-175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	8-10
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	4-5	10-14
7.	Прыжки со скакалкой 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

№	Контрольные нормативы	5 класс
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Технико-тактическая подготовка 6 класс

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во	7-9	6-8

	удачных попыток из 10)		
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 (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)		

Тематическое планирование

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 техники 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; -передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении: -передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; -передачи над собой и партнёру.	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 мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

Подвижные игры с верхней передачей мяча. -«Эстафеты у стены» -«Мяч в воздухе» -«Мяч над сеткой» -«Вызов номеров»	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
Обучение нижней передаче: -имитация; -подачи в парах; -подачи через сетку; -подачи на точность;.	Научиться подавать нижнюю прямую подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
Обучение приёму мяча снизу двумя руками: -имитация приёма мяча в и.п.; -в парах; -в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре: -приём мяча наброшенного партнёром; -в парах; -приём мяча после отскока от пола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

III. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ пп	Тема раздела и урока.	К-во часо в	Элементы содержания.	дата	
				план	факт
1.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1ч	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений: приставными шагами; двойным шагом; прыжками; вперед-назад двойным шагом; спиной вперед; скачками вперед; по сигналу. Игры с мячом, эстафеты.	06.09	
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1ч	в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий. Игры с мячом, эстафеты.	13.09	
3.	Верхняя передача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	7ч	передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. Игра «Мяч в воздухе».	20.09	
4.	Верхняя передача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. Игра в пионербол.	27.09	
5.	Верхняя передача. Разучивание верхней передачи мяча у стены		передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте у стены. Игра «Эстафеты у стены»	04.10	
6.	Верхняя передача. Разучивание верхней передачи мяча у стены.		передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте у стены. Игра «Эстафеты у стены»	11.10	
7.	Верхняя передача		имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра в пионербол.	18.10	
8.	Верхняя передача		Игра в пионербол с элементами волейбола.	25.10	
9.	Верхняя передача.		Игра в пионербол с элементами волейбола.	08.11	
10.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками над собой	7ч	Имитация приёма мяча снизу в и.п на месте, в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Игра «Вызов номеров».	15.11	

11.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками над собой		Имитация приёма мяча снизу в и.п на месте, в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Игра «Вызов номеров».	22.11	
12.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками над собой		Имитация приёма мяча снизу в и.п на месте, в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Игра Мяч над сеткой».	29.11	
13.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками в парах		Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	06.12	
14.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками в парах		Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	13.12	
15.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками в парах		Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	20.12	
16.	Нижняя передача. Передача мяча снизу двумя руками в парах.		Игра в пионербол с элементами волейбола.	27.12	
17.	Нижняя прямая подача с середины площадки	4ч	Имитация нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола.	10.01	
18.	Нижняя прямая подача с середины площадки		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола.	17.01	
19.	Нижняя прямая подача.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола.	24.01	
20.	Нижняя прямая подача.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	31.01	
21.	Верхняя прямая подача с середины площадки	3ч	Имитация верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	07.02	
22.	Верхняя прямая подача с середины площадки		Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	14.02	

23.	Верхняя прямая подача с середины площадки		Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	21.02	
24.	Приём мяча снизу двумя руками	7ч	Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	28.02	
25.	Приём мяча снизу двумя руками.		Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	6.03	
26.	Приём мяча снизу двумя руками.		Работать в паре: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром ,в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	13.03	
27.	Приём мяча сверху двумя руками		Передача мяч сверху двумя руками через сетку в прыжке с места и не большего разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола	20.03	
28.	Приём мяча сверху двумя руками		Передача мяч сверху двумя руками через сетку в прыжке с места и не большего разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола	3.04	
29.	Приём мяча		Передача мяч сверху двумя руками через сетку в прыжке с места и не большего разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола	10.04	
30.	Приём мяча		Передача мяч сверху двумя руками через сетку в прыжке с места и не большего разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола	17.04	
31.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей или кулаком.	24.04	
32.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		Направление мяча через сетку в правую, левую, дальнюю, ближнюю половину площадки противника по заданию.	8.05	
33.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		Групповые – взаимодействие игроков при первой передаче из зон 4,6,2 в зону 2.	15.05	
34.	Подвижные игры. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий»		Развитие координационных способностей	22.05	

	Игры развивающие физические способности		в процессе каждого занятия		
	Двухсторонняя учебная игра		в процессе каждого занятия		
	Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		в процессе каждого занятия		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ пп	Тема раздела и урока.	К-во часо в	Элементы содержания.	дата	
				план	факт
1.	Закрепление стойки игрока.	3ч	Отработка техники стойки волейболиста и техники перемещений: приставными шагами; двойным шагом; прыжками; вперёд-назад двойным шагом; спиной вперёд; скачками вперёд; по сигналу. Игры с мячом, эстафеты.	06.09	
2.	Закрепление перемещения в стойке.		в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий. Игры с мячом, эстафеты.	13.09	
3.	Сочетание способов перемещений.		в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий. Игры с мячом, эстафеты.	20.09	
4.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2ч	Чередование подач верхней и нижней, выбор способа отбивания мяча через сетку, направление мяча через сетку в «уязвимые места» к сетке, к лицевой линии в зону 6.	27.09	
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.		На место игрока, не успевшего возвратиться на своё место, подача на «слабого» игрока. Игра в волейбол с элементами пионербола.	04.10	
6.	Закрепление техники верхней передачи.	5ч	передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории. Игра в волейбол с элементами пионербола.	11.10	
7.	Закрепление техники верхней передачи.		передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории. Игра в волейбол с элементами пионербола	18.10	
8.	Закрепление техники верхней передачи.		передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории. Игра в волейбол с элементами пионербола	25.10	

9.	Закрепление техники верхней передачи.		передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории. Игра в волейбол с элементами пионербол	08.11	
10.	Закрепление техники верхней передачи.		передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории. Игра в волейбол с элементами пионербол.	15.11	
11.	Закрепление техники нижней подачи.	6ч	Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	22.11	
12.	Закрепление техники нижней подачи.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	29.11	
13.	Закрепление техники нижней подачи.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	06.12	
14.	Закрепление техники нижней подачи.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	13.12	
15.	Закрепление техники нижней подачи.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	20.12	
16.	Закрепление техники нижней подачи.		Подача нижней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам. Игра в пионербол с элементами волейбола	27.12	
17.	Верхняя прямая подача.	4ч	Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам, в пределах площадки. Учебная игра.	10.01	
18.	Верхняя прямая подача.		Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам, в пределах площадки. Учебная игра.	17.01	
19.	Верхняя прямая подача.		Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам, в пределах площадки. Учебная игра.	24.01	
20.	Верхняя прямая подача.		Подача верхней подачи; подачи в парах; подачи через сетку; подачи по зонам, в пределах площадки. Учебная игра.	31.01	
21.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	5ч	Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербол	07.02	
22.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербол	14.02	

23.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола	21.02	
24.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола	28.02	
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола.	6.03	
26.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1ч	Прямой нападающий удар: 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. В парах: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах.	13.03	
27.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	4ч	Передача мяч сверху двумя руками через сетку в прыжке с места и не большего разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола	20.03	
28.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола	3.04	
29.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола	10.04	
30.	Закрепление техники приема мяча с подачи.		Приём мяча снизу двумя руками и двумя руками сверху с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола.	17.04	
31.	Разучивание одиночного блокирования.	4ч	Одиночное блокирование: имитация блокирования, передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Игра в волейбол с элементами пионербола.	24.04	
32.	Разучивание одиночного блокирования.		Одиночное блокирование: имитация блокирования, передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Игра в волейбол с элементами пионербола.	8.05	

33.	Разучивание одиночного блокирования.		Одиночное блокирование: имитация блокирования, передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Игра в волейбол с элементами пионербола.	15.05	
34	Разучивание страховки при блокировании.		Разучивание страховки при блокировании	22.05	
	Подвижные игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		в процессе каждого занятия		
	Двухсторонняя учебная игра по правилам волейбола.		в процессе каждого занятия		
	Физическая подготовка в процессе каждого занятия		в процессе каждого занятия		

Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд.,
8. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
10. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
11. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
14. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
15. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
17. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
18. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

