**Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск»**

**«Усинск» кар кытшын муниципальнöй юкöнлöн администрацияса йöзöс велöдöмöн веськöдланiн**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4**

**с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска**

**(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)**

**«Öткымын предмет пыдiсянь велöдан 4 №-а шöр школа» Усинск к.**

**муниципальнöй велöдан сьöмкуд учреждение**

**ИНН 1106011519 КПП 110601001 БИК 048702001 ОГРН 1021100897322**

**169712 Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Молодежная 10, 🕾 (82144) 46-8-93, 24-3-78, 42-6-16;** е-mail: [usinsk-shkola4@rambler.ru](mailto:usinsk-shkola4@rambler.ru)

BD21319_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ПРИНЯТО**  на заседании  педагогического совета  Протокол № 1  от «31» августа 2022 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом директора МБОУ «СОШ № 4  с углубленным изучением  отдельных предметов» г. Усинска  от «31» августа 2022 года № 685 | |  |

**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

Направление:

Спортивно-оздоровительное

для учащихся 5-9 классов

Срок реализации: 5 лет

Составитель:

учитель физической культуры

Кавецкая Светлана Васильевна

г. Усинск

2022 г.

**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 2010 г.

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 новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 классов). 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 приёмами. 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 уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:**

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель:**формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;

5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

**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:

1.Основы знаний.

2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная подготовка.

4. 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 общефизической подготовки.

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 формирование 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

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятия и виды деятельности | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья, обучающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

**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:*

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

*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.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 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 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 | Прыжки со 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 на собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом на 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 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1 |  |
| 2 | Совершенствование стойки игрока. | 1 |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 5 | Совершенствование стоки и перемещения игрока | 1 |  |
| 6 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 7 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 8 | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 9 | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |
| 11 | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 |  |
| 12 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 |  |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 |  |
| 14 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 15 | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 16 | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 17 | Совершенствование передачи снизу двумя руками. | 1 |  |
| 18 | Разучивание нижней прямой подачи. | 1 |  |
| 19 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |  |
| 20 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 22 | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 23 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 24 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 26 | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 27 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 28 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 29 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 30 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 32 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 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** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. | 1 |  |
| 2 | Совершенствование стойки игрока | 1 |  |
| 3 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 |  |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 6 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 7 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 |  |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 |  |
| 9 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 |  |
| 10 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |  |
| 11 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 1 |  |
| 12 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 14 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. | 1 |  |
| 15 | Закрепление нижней прямой подачи. | 1 |  |
| 16 | Совершенствование нижней подачи. | 1 |  |
| 17 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 18 | Разучивание верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 19 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 20 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 22 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 23 | Совершенствование приема мяча двумя руками снизу | 1 |  |
| 24 | Разучивание прямого нападающего удара. | 1 |  |
| 25 | Совершенствование прямого нападающего удара | 1 |  |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 27 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 28 | Разучивание одиночного блокирования. | 1 |  |
| 29 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |  |
| 30 | Разучивание страховки при блокировании. | 1 |  |
| 31 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |  |
| 32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 33 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |
| --- |
|  |
| № | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  **провед.** | |
| 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 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 |  |
| 6 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | 1 |  |
| 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 | Закрепление верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 12 | Закрепления умения верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 13 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 1 |  |
| 14 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 16 | Закрепление прямого нападающего удара. | 1 |  |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара. | 1 |  |
| 18 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |
| 21 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. | 1 |  |
| 23 | Игры, развивающие физические способности. | 1 |  |
| 24 | Закрепление одиночного блокирования. | 1 |  |
| 25 | Совершенствование одиночного блокирования. | 1 |  |
| 26 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). | 1 |  |
| 27 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 1 |  |
| 28 | Закрепление страховки при блокировании. | 1 |  |
| 29 | Совершенствование страховки при блокировании. | 1 |  |
| 30 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |  |
| 32 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 1 |  |
| 33 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. | 1 |  |
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

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

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г.64 с.

4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных   учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)

2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)

3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)