

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Трудоемкость: 346 академических часов

Период реализации: 5-9 класс

Планируемые результаты освоения учебного курса «Волейбол»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

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 формировании у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

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

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

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

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

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.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом.	2	тренировка	не предусмотрено

	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.			
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.	2	тренировка	не предусмотрено

	<p>Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны.</p>	2	тренировка	не предусмотрено

	Тактические действия игроков			
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	2	тренировка	не предусмотрено
	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Поддачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого	2	тренировка	не предусмотрено

	расстояния в стену или партнеру.			
	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на	2	тренировка	не предусмотрено

	видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.			
	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	4	тренировка	не предусмотрено
	Соревнования по волейболу среди групп (5-6 классы).	2	соревнование	не предусмотрено
Итого за 5 класс		70		

6 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено

	<p>Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.</p>	2	тренировка	не предусмотрено

	<p>Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.</p>	2	тренировка	не предусмотрено
	<p>Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.</p>	2	тренировка	не предусмотрено

	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено

	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Поддачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку	2	тренировка	не предусмотрено

	в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.			
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные	2	тренировка	не предусмотрено

	моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.			
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	4	тренировка	не предусмотрено
	Соревнования по волейболу среди групп (5-6 классы).	2	соревнование	
Итого за 6 класс		68		

7 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная	2	тренировка	не предусмотрено

	у стены на месте, в движении.			
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и	2	тренировка	не предусмотрено

	прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.			
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху.	2	тренировка	не предусмотрено

	Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			
	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Подачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки	2	тренировка	не предусмотрено

	без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.			
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено

	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	4	тренировка	не предусмотрено
	Соревнования по волейболу среди групп (6-7 классы).	2	соревнование	не предусмотрено
Итого за 7 класс		68		

8 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет- ресурсы
	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1.	2	тренировка	не предусмотрено

	Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.			
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя	2	тренировка	не предусмотрено

	руками у стены. Сочетание передвижений.			
	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на	2	тренировка	не предусмотрено

	площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.			
	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Поддачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Положение подбрасывающей руки	2	тренировка	не предусмотрено

	без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.			
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено

	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	4	тренировка	
	Соревнования по волейболу среди групп (7-8 классы).	2	соревнование	не предусмотрено
Итого за 8 класс		68		

9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом.2.	2	тренировка	не предусмотрено

	Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.			
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	2	тренировка	не предусмотрено
	Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.	2	тренировка	не предусмотрено
	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в	2	тренировка	не предусмотрено

	движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.			
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.	2	тренировка	не предусмотрено
	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	2	тренировка	не предусмотрено

	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено
	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	тренировка	не предусмотрено

	Учёт. Подачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	2	тренировка	не предусмотрено
	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено

	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	2	тренировка	не предусмотрено
	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено
	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	2	тренировка	не предусмотрено

	Соревнования по волейболу среди групп (8-9 классы).	2	соревнование	не предусмотрено
Итого за 9 класс		66		