

Приложение к ООП ООО,
утвержденной Приказом
по МАОУ СОШ № 10
от 31.08.2023 № 317- Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Рабочая программа (далее – Программа) курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана для обучающихся 7-9-х классов, изучающих данный курс, включенный во внеурочную часть, в течение 3 лет обучения.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями и дополнениями;
- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №10.

Программа разработана с учетом следующих документов:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15 (электронный ресурс: <http://fgosreestr.ru/>);
- Лях В. И., Зданевич А.А. «Рабочая программа физического воспитания 5-9 классы. Москва. «Просвещение» 2013.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди обучающихся школы, формирование школьной команды.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
 - развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
 - воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
 - укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
 - вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

Программа реализуется во внеурочной деятельности в течение 1 года обучения в следующем объеме:

<i>Класс</i>	<i>Количество учебных недельных часов</i>	<i>Количество учебных часов в течение учебного года</i>
<i>7</i>	<i>1</i>	<i>34</i>
<i>8</i>	<i>1</i>	<i>34</i>
<i>9</i>	<i>1</i>	<i>34</i>
<i>Итого за 3 года обучения</i>		<i>102</i>

Структура рабочей программы курса внеурочной деятельности соответствует п.18.2.2 ФГОС ООО и включает в себя следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. Содержание учебного предмета;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является приложением ООП ООО, утвержденной Приказом по МАОУ СОШ № 10 от 31.08.2023 № 317-Д. Порядок разработки, принятия и утверждения рабочей программы курса внеурочной деятельности, внесения в нее изменений, регламентируются локальным актом МАОУ СОШ №10 – Положением о рабочей программе учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты

Требования к результатам освоения в соответствии с ФГОС ООО	Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»
Личностные результаты – Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее	Личностные результаты В рамках когнитивного компонента будут сформированы: – ориентация в системе моральных норм

многонационального народа России;

- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанной, уважительной готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной,

и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;

В рамках *ценностного и эмоционального компонентов* будут сформированы:

- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках *деятельностного (поведенческого) компонента*

будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения
- и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных

учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; – формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; – формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; – осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; – развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России.	дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; – эмпатии, как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> – построению жизненных планов во временной перспективе; – при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; – выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; – основам саморегуляции в познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; – осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению познавательных задач; – адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи; – адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности; – основам саморегуляции эмоциональных состояний; – прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
Метапредметные результаты Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в	Метапредметные результаты Коммуникативные универсальные внеурочные действия <i>Выпускник научится:</i> – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; – устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным

соответствии с изменяющейся ситуацией;
 Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
 Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 Смысловое чтение;
 Умение организовывать учебное сотрудничество аргументировать и отстаивать свое мнение;
 Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
 Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
 - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
 - адекватно использовать речь для планирования адекватно использовать речевые средств для решения различных коммуникативных задач; владеть устной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
 - осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
 - работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
 - основам коммуникативной рефлексии;
 - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем,

	участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; – следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности; – в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей. Познавательные универсальные внеурочные действия <i>Выпускник научится:</i> – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> – ставить проблему, аргументировать её актуальность; – делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.
Предметные результаты. 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим	Предметные результаты <i>Выпускник научится:</i> – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время

учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 7 класс

Содержание	Форма	Вид деятельности
Основы знаний		
Гигиенические знания и навыки	Беседа	Режим дня, питания, сна. Гигиена одежды и обуви. Закаливание.
Правила игры в волейбол	Беседа	Состав команды, права и обязанности игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология и жесты.
Общая физическая подготовка		
Гимнастические упражнения	Групповое занятие, работа в парах	- выполнение упражнений без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. - упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). - Из различных исходных положений, для мышц рук, ног с отягощением.
Легкоатлетические упражнения	Групповая работа, индивидуальная работа, работа в парах	Выполнение: - Бег с ускорением до 30 м. - Прыжки: с места в длину, вверх. - Прыжки с разбега в длину и высоту. - Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
Подвижные игры	Групповое занятие	Развитие физических качеств посредством подвижных игр: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета». Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в комбинированных эстафетах.
Специальная подготовка		
Стойки и перемещения	Групповые занятия	Овладение техникой передвижений и стойки. - стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. - перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.
Прием и передача мяча	Беседа, индивидуальное и групповое занятие	- освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх, над собой,

		назад. - прием мяча снизу двумя руками вверх и назад (стоя спиной в направлении передачи) - отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей. - подготовительные и подводящие упражнения для приема мяча сверху двумя руками с падением.
Нижняя прямая подача	Индивидуальное, групповое занятие	Обучение нижней прямой подаче: - подготовительные и подводящие упражнения с набивными и теннисными мячами - подачи в парах - подачи через сетку - подачи по зонам - подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга
Индивидуальные тактические действия	Индивидуальная работа	Овладение тактическими действиями в нападении: - умение своевременно занять удобное и.п. для выполнения какого-либо действия - умение выбрать лучший способ отбивания мяча. - умение направить мяч в уязвимое место на площадке противника. Овладение тактическими действиями в защите: - умение определять возможное направление полета мяча и своевременно выйти на прием мяча.
Групповые тактические действия	Групповая работа	Овладение тактическими действиями в нападении: - изучение взаимодействия при первых передачах из тыловых зон в зону 3 и вторых передачах из зоны 3 в зону 4 и 2 с последующим отбиванием мяча через сетку. Овладение тактическими действиями в защите: - умение прийти на помощь игроку, принимающему мяч после удара противника, а также осуществляющему вторую передачу.

Командные тактические действия.	Групповая работа	Овладение тактическими действиями в защите и нападении: - изучение расстановки игроков при своей подаче и при подаче соперника.
Примерные показатели двигательной подготовленности		
Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста и нормативы по физической подготовке		Выполнение упражнений и тестов, помогающих следить за уровнем подготовленности занимающихся.

8 класс

Содержание	Форма	Вид деятельности
Основы знаний		
Краткий обзор развития волейбола	Беседа	История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России.
Основы техники и тактики волейбола	Беседа	Понятие о технике и тактике в волейболе. Основные технические приемы. Характеристика тактических действий
Общая физическая подготовка		
Гимнастические упражнения	Беседа, групповое занятие, работа в парах	- выполнение упражнений без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. - упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений, для мышц рук, ног с отягощением.
Легкоатлетические упражнения	Групповая работа, индивидуальная работа, работа в парах	Выполнение: - Бег с ускорением до 30 м. - Прыжки: с места в длину, вверх. - Прыжки с разбега в длину и высоту. - Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
Подвижные игры	Групповые занятия	Развитие физических качеств посредством подвижных игр: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета». Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в комбинированных эстафетах.
Специальная подготовка		
Стойки и перемещения	Беседа, групповые занятия	Овладение техникой передвижений

		и стоек. - умение занять и.п. для приема мяча с подачи, для выполнения второй передачи у сетки, для приема мяча после нападающего удара. - перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с остановками и принятием то или иной стойки.
Прием и передача мяча	Групповое занятие, индивидуальная работа.	- освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх, над собой, назад. - прием мяча снизу двумя руками вверх и назад (стоя спиной в направлении передачи) - отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей. - прием мяча сверху двумя руками с падением.
Подачи	Индивидуальное, групповое занятие, работа в парах.	Обучение нижней прямой подаче: - подготовительные и подводящие упражнения с набивными и теннисными мячами - упражнения по технике: поточные подачи, подачи на результативность, на точность Обучение верхней боковой подаче: - подготовительные упражнения с набивными и теннисными мячами. - выполнение подачи теннисного мяча. Обучение верхней прямой подаче: - броски одной и двумя руками из-за головы набивного мяча - верхняя прямая подача теннисного мяча. - подачи через сетку.
Нападающие удары	Беседа, индивидуальное занятие, работа в парах.	Изучение техники нападающего удара: разбег, замах, прыжок, удар. Подготовительные упражнения: - развитие прыгучести. - броски набивного мяча из-за головы двумя руками, в прыжке, с разбега. - метание теннисного мяча через сетку, с разбега, с ударами в

		прыжке. Подводящие упражнения: - удары с пониженной сеткой - удары после собственного подбрасывания, после подброса партнером. - удары стоя на месте и в прыжке у стены
Блокирование	Беседа, индивидуальное занятие, работа в парах.	Изучение техники блокирования. Подготовительные упражнения: - перемещения приставными шагами на 40-50 см от сетки, по сигналу прыжок с выносом ладоней над сеткой. Подводящие упражнения (в сочетании с подводящими упражнениями для нападающего удара): - метание теннисных мячей и блокирование ракетками. - блокирование с подставки.
Индивидуальные тактические действия	Индивидуальная работа	Овладение тактическими действиями в нападении: - умение своевременно занять удобное и.п. для выполнения какого-либо действия - умение выбрать лучший способ отбивания мяча. - умение направить мяч в уязвимое место на площадке противника. - умение чередовать в игре нижнюю и верхнюю подачи. Овладение тактическими действиями в защите: - умение определять возможное направление полета мяча и своевременно выйти на прием мяча. - умение применить нижнюю или верхнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой.
Групповые тактические действия	Групповая работа	Овладение тактическими действиями в нападении: - изучение взаимодействия при первых передачах из тыловых зон в зону 3 и вторых передачах из зоны 3 в зону 4 и 2 с последующим отбиванием мяча через сетку. - при первых передачах в зону 2 и вторых передачах из зоны 2 в зоны 3 и 4 с последующим отбиванием мяча. Овладение тактическими

		действиями в защите: - умение прийти на помощь игроку, принимающему мяч после удара противника, а также осуществляющему вторую передачу. - совершенствование в приеме мяча после подачи, страховка партнера. - разучивание приема мяча после обманных передач
Командные тактические действия.	Групповая работа	Овладение тактическими действиями в защите и нападении: - изучение расстановки игроков при своей подаче и при подаче соперника. - изучение игры в нападении со второй передачи. - изучение игры в защите.
Примерные показатели двигательной подготовленности		
Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста и нормативы по физической подготовке		Выполнение упражнений и тестов, помогающих следить за уровнем подготовленности занимающихся.

9 класс

Содержание	Форма	Вид деятельности
Основы знаний		
Влияние физических упражнений на организм школьников. Предупреждение травм.	Беседа	Значение систематических занятий физкультурой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой помощи.
Основы техники и тактики волейбола	Беседа	Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических комбинаций.
Общая физическая подготовка		
Гимнастические упражнения	Групповое занятие, работа в парах	- выполнение упражнений без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. - упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений, для мышц рук, ног с отягощением.
Легкоатлетические	Групповая работа, работа в	Выполнение:

упражнения	парах	- Бег с ускорением до 30 м. - Прыжки: с места в длину, вверх. - Прыжки с разбега в длину и высоту. - Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
Подвижные игры	Групповое занятие, работа в парах	Развитие физических качеств посредством подвижных игр: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета». Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в комбинированных эстафетах.
Специальная подготовка		
Стойки и перемещения	Групповое занятие	Овладение техникой передвижений и стоек. - умение занять и.п. для приема мяча с подачи, для выполнения второй передачи у сетки, для приема мяча после нападающего удара. - перемещения приставными шагами, двойной шаг на отрезках 3-6 м с предельной скоростью в сочетании с остановками и имитацией технического приема.
Прием и передача мяча	Групповое занятие	- освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх, над собой, назад. - прием мяча снизу двумя руками вверх и назад (стоя спиной в направлении передачи) - отбивание мяча через сетку в прыжке кулаком и верхней передачей. - прием мяча сверху двумя руками с падением. - прием мяча снизу одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
Подачи	Индивидуальное, групповое занятие	Нижняя прямая подача: - подготовительные упражнения с набивными и теннисными мячами - подводящие упражнения для исправления ошибок совершенствования отдельных деталей. - упражнения на точность и технику Верхняя боковая подача:

		- подачи на точность и результативность. Верхняя прямая подача: - подачи на точность, результативность
Нападающие удары	Групповое занятие, работа в парах	- овладение техникой прямого нападающего удара правой, левой рукой. - изучение бокового нападающего удара и нападающего удара с переводом.
Блокирование	Групповое занятие, работа в парах	Совершенствование техники блокирования посредством подготовительных и подводящих упражнений. Изучение группового блокирования..
Индивидуальные тактические действия	Индивидуальная работа	Овладение тактическими действиями в нападении: - умение направить мяч в уязвимое место на площадке противника. - умение чередовать в игре нижнюю и верхнюю подачи. - имитация второй передачи для нападающего удара и последующего обманного броска. - умение применять прямой или боковой нападающий удар Овладение тактическими действиями в защите: - умение определять возможное действие противника и направление полета мяча и своевременно выйти на прием мяча. - умение применить нижнюю или верхнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. - умение при блокировании определять зону, откуда будет произведен нападающий удар и выполнить блок.
Групповые тактические действия	Групповое занятие	Овладение тактическими действиями в нападении: - совершенствование умения определять направления первых и вторых передач в зависимости от расстановки игроков зоны нападения. - научиться взаимодействовать с партнерами при первых и вторых передачах и при направлении мяча через сетку нападающим ударом. Овладение тактическими

		действиями в защите: - умение прийти на помощь игроку, принимающему мяч после удара противника, а также осуществляющему вторую передачу. - совершенствование в приеме мяча после подачи, страховка партнера. - разучивание приема мяча после обманных передач
Командные тактические действия.	Групповая работа	Овладение тактическими действиями в защите и нападении: - изучение расстановки игроков при своей подаче и при подаче соперника. - изучение игры в нападении со второй передачи. - изучение игры в защите. - изучение тактических комбинаций нападения и применение их в игре.
Примерные показатели двигательной подготовленности		
Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста и нормативы по физической подготовке	Индивидуальная работа	Выполнение упражнений и тестов, помогающих следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения	4
2	Подготовительные упражнения	1
3	Перемещения и стойки	1
4	Верхняя передача вперед-вверх и над собой	2
5	Верхняя передача назад	1
6	Прием мяча снизу двумя руками	2
7	Нижняя прямая подача	4
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и	3
9	Подготовительные игры	4
10	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке	1
11	Групповые тактические действия в нападении и защите	4
12	Командные тактические действия в нападении и защите	1
13	Учебная игра в волейбол	5
14	Контрольные испытания по физической подготовке и технике	2
	Итого:	35

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения	3
2	Верхняя передача, передача в прыжке	2
3	Прием мяча сверху с падением	2
4	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке	1
5	Нижняя передача	1
6	Прием мяча снизу двумя руками, с падением	3
7	Нижняя прямая подача	3
8	Обучение верхней боковой подаче	1
9	Верхняя прямая подача	3
10	Обучение нападающему удару	1
11	Обучение блокированию	1
12	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3
13	Групповые тактические действия в нападении и защите	4
14	Командные тактические действия в нападении и защите	4
15	Учебная игра в волейбол	5
16	Контрольная игра	1
17	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	2
	Итого:	35

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения	3
2	Верхняя передача	1
3	Прием мяча сверху с падением	2
4	Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке	1
5	Нижняя передача	1
6	Прием мяча снизу двумя руками, с падением и перекатом на бедро и	3
7	Нижняя прямая подача	2
8	Верхняя боковая подача	1
9	Верхняя прямая подача	2
10	Нападающий удар прямой и с переводом	3
11	Блокирование	1
12	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	3
13	Групповые тактические действия в нападении и защите	4
14	Командные тактические действия в нападении и защите	4
15	Учебная игра в волейбол	5
16	Контрольная игра	1
17	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры	2
	Итого:	35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022445

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024