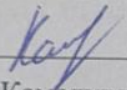


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан

МБОУ "СОШ с. Балтика"

РАССМОТРЕНО

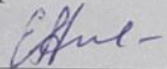
Руководитель ШМО


Камалутдинова Р.Р.

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

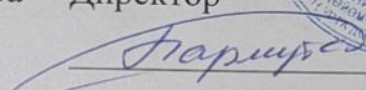
**Заместитель директора
по УВР**



Протокол №8
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Бармута И.Г.

Приказ №37
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 5971576)

Волейбол

для обучающихся 8-9 классов

село Балтика 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего

сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 8–9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 34 часа в год с проведение занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающимся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочного процесса.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стойки и перемещения. Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад. Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад:
 - а) вперёд;
 - б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении).

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками. Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча. - Снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки: в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах; руки почти параллельны полу; резкое встречное движение рук к мячу; приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. Техника выполнения: И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки: 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена. Подводящие упражнения: 1.

Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи. **Индивидуальные**

тактические действия. Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий

партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов. Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением. При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются: 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего; 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего; 3) равномерное распределение передач мяча нападающим; 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову. При выполнении подач основными тактическими действиями являются: 1) чередование подач на силу; 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема; 3) подача на основного нападающего; 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены; 5) подача на связующего, выходящего с задней линии; 6) подача между игроками; 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут: 1) выбор способа отбивания мяча через сетку; 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой); 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации; 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих; 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка); 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка); 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Тактика защиты. Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Общая и специальная физическая подготовка. Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Игровые занятия. В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор

подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 учащимися 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

8 КЛАСС

Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.

Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.

Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.

Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.

Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.

Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки, выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

9 КЛАСС

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. 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Стойка. Перемещения в стойке	4			
2	Способы перемещения	3			
3	Передачи мяча	6			
4	Прием мяча	6			
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4			
6	Индивидуальные тактические действия	6			
7	Игровые занятия	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещений.(Перемещения по площадке приставными шагами, в различных стойках, переходы.)	4			
2	Приём. Передача. Подача мяча.(Прием и передача мяча снизу, сверху, сбоку, через себя. Подача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя, (прямая.планирующая. силовая))	10			
3	. Нападающий удар. Блокирование.(Нападение из различных зон, со второй линии, скидки. Блокирование мяча соперника.)	3			
4	Тактика игры в нападении.(Смены пасующего игрока, обманные действия.)	5			
5	Тактика игры в защите.(Приемы мяча на задней линии. После удара по диагонали и по прямой, страховка.)	5			
6	Тактико- технические действия.(Смены пасующего игрока, обманные действия. Приемы мяча на задней линии. После удара по диагонали и по прямой, страховка.)	5			
7	Организация и проведение соревнований.(Организация и проведение	2			

	товарищеских встреч и соревнований.)				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1			
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1			
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	1			
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1			
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1			
6	Перемещение в стойке приставными	1			

	шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				
7	Стойки и перемещения. Игровое занятие. Правила игры	1			
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1			
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1			
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	1			
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1			
12	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.	1			
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1			
15	Разучивание передача мяча сверху двумя	1			

	руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.				
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	0			
17	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	1			
18	Правило игры. Игровое занятие.	1			
19	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1			
20	Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	1			
21	Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	1			
22	Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	1			
23	Правила игры. Игровое занятие.	1			
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			

26	Игровые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1			
28	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры.	1			
29	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.	1			
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1			
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	1			
32	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1			
33	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1			
34	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1			
35	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34	0	0	

ПРОГРАММЕ				
------------------	--	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещения	1			
2	Перемещения 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	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1			
6	Прием. Подача. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2			
7	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			
8	Передача снизу двумя руками над собой.	1			
9	Передача снизу двумя руками в парах.	1			
10	Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
11	Разучивание подачи в прыжке.	2			
12	Развитие физических качеств.	1			
13	Закрепление прямого нападающего удара.	1			

14	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2			
15	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1			
16	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1			
17	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2			
18	Игры, развивающие физические способности.	1			
19	Совершенствование одиночного блокирования.	1			
20	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2			
21	Совершенствование страховки при блокировании.	1			
22	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2			
23	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2			
24	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2			
25	Организация и проведение соревнований Судейство учебной игры в волейбол.	1			
26	Двусторонняя учебная игра.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

