

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 34 имени Героя Советского Союза Г. Д. Ермолаева»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Саприна Н.В./
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия № 34 им. Г. Д.
Ермолаева»
 /Л.П.Овчинникова/
«30» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор МОУ «Гимназия
№ 34 имени Героя Советского
Союза Г. Д. Ермолаева»
/М.М. Кутугева/
Приказ № 351
от «01» сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

«Волейбол»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МОУ «Гимназия № 34
им. Г. Д. Ермолаева»
протокол № 1 от 30.08.2023года.

г. Саратов

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Волейбол», под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2018 год), с возможностями учебно-методического комплекта, разработанного на основе авторской издательской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2018. — 80 с.)

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

С положениями учебного плана образовательного учреждения на 2019-2020 учебный год.

С положением локального акта образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программы основного общего образования;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

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 сердечнососудистой 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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьном спортивном кружке по волейболу являются:

- ✓ пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- ✓ формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- ✓ обучение технике и тактике игры в волейбол;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- ✓ воспитание моральных и волевых качеств;
- ✓ подготовка к сдаче норм ГТО

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. volleyball — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18 X 9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. *Задачи игроков* — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18 X 9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9 X 9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна. Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков.

Группы	Высота сетки, см	
	11— 12 лет	13 - 14лет
Юноши	220	230
Девушки	200	210

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65— 67 см, вес 260— 280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Руководствоваться основными правилами волейбола.

В кружке волейбола с учащимися проводится изучение игры. Одновременно с техническим и тактическим изучением игры, развиваются координационные и кондиционные способности, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей.

Среди способов организации учащихся на занятиях нужно выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов. Программный материал осваивается последовательно в течение 34 часа, отведённых на волейбол время.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

<p>(ориентирован ие в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференциро вание силовых, пространствен ных и временных па раметров движений, спо собностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>челночный бег с ведением и без ве дения мяча и др.; метания в цел в различивши мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точности реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро вые действия для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением на правления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с рассто яния 3—6 м от сетки То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас ности</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

На всех занятиях кружка продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга.

Организация и проведение занятий по волейболу

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьном спортивном кружке, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка). Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма.

б) основной. В основной части занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

в) заключительной. В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Методы обучения.

Объяснительно-иллюстративные (репродуктивные):

Словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).
Наглядные: метод непосредственной наглядности (демонстрации); методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов, рисунки на доске, зарисовки, муляжи, компьютерная демонстрация); методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использования специальных тренажёрных устройств); методы срочной информации.

Упражнение: целостный (целостно-конструктивный); расчленённо-конструктивный; сопряжённого воздействия.

Проблемные методы:

поисковый, частично-поисковый, метод проекта, исследовательский.

Методы воспитания.

Традиционно-принятые: убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример.

Инновационно-деятельностные: модельно-целевой подход; проектирование; алгоритмизация; творческая инвариантность.

Неформально-личностные: пример лично значимых людей; пример авторитетных людей; пример друзей; пример близких.

Тренингово-игровые: социально-психологические тренинги; деловые игры.

Рефлексивные: индивидуальное переживание; самоанализ; осознание собственной ценности в реальной действительности.

Методы развития двигательных способностей.

1. Стандартные упражнения (стандартно-непрерывное, стандартно повторное).
2. Переменное упражнение (переменно-непрерывное, переменное-интервальное, круговой метод).

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

Контроль за физическими нагрузками на занятиях физической культурой.

Физическая нагрузка - это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки - это определённая её величина; дозировать нагрузку значит строго регламентировать её объём и интенсивность. Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражом преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями. Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, ЧСС и др.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.

Классификация нагрузок по ЧСС

ЧСС, уд./мин.	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131 -150	Умеренная
151 - 165	Средняя
166 - 180	Большая
Свыше 180	Максимальная

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся

должны: знать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения методов выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется физической подготовленностью.

Скоростные способности

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют: прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся: способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы.

В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах». В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на растягивание.

Занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во внеучебное время 1 раз в неделю по 1 часу в спортивном зале.

По направленности занятия подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивном кружке волейбола посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Контрольные упражнения по технической подготовке: точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4); точность передачи мяча через сетку; точность подач в зоны или гимнастические обручи; точность первой передачи (приём подачи).

Контрольные упражнения по физической подготовке: бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона; челночный бег 5поб м; челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9—3—6—3—9 м; прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала; броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса :мячи волейбольные, насос с иглой, сетка волейбольная, свисток судейский, секундомер, набивные мячи весом 1—2 кг, скамейки гимнастические, скакалки гимнастические.

При проведении занятий по волейболу, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности:

- ✓ провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;
- ✓ занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- ✓ При температуре ниже +10 С занятия проводятся в спортивных костюмах.
- ✓ Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблуков; шнурки должны быть крепко завязаны; перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки;
- ✓ обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов;
- ✓ в процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам; перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- ✓ во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- ✓ необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.
- ✓ Запрещается: во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы;
- ✓ выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча); подавать мяч ногой;
- ✓ играть на неровных и скользких поверхностях;
- ✓ жевать жевательную резинку на занятиях.

Литература для учителя.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2018. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2018. — 80 с.)

Литература для учащихся

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. _ 7-е изд. - М.: Просвещение, 2018.-239с.

Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю - 1

Количество часов в год - 34

№п/п	Содержание учебного материала	Сроки проведения	
		План	Факт
1	ПТБ при занятиях спортивными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		
2	История волейбола. Сочетание способов перемещений. Игры, развивающие физические способности		
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
4	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Развитие выносливости подвижные игры с мячом		
5	Передачи мяча над собой. Игры, развивающие физические способности.		
6	Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		
7	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Приём мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения вперёд.		
8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов		
9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1		
10	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие выносливости		
11	Игровые упражнения типа 3:1		
12	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей		
13	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		
14	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2) и на укороченных площадках.		
15	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.		
16	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках.		
17	Игры, развивающие физические способности		
18	Освоение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		
19	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
20	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3) и на укороченных площадках.		
21	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий		

22	Комбинации из освоенных элементов:приём, передача, удар		
23	Развитие выносливости круговая тренировка		
24	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
25	Освоение тактики игры.		
26	Развитие выносливости двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
28	Освоение тактики игры.		
29	Развитие выносливости двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		
30	Развитие координационных способностей		
31	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3) и на укороченных площадках.		
32	Развитие выносливости двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		
33	Основные правила игры в волейбол. Позиционное нападение с изменением позиций		
34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		