

Является частью основной образовательной программы
основного общего образования МАОУ СОШ № 138

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"ВОЛЕЙБОЛ"

2026-2027 учебный год

срок реализации: 1 год

Кириенко Василий Леонидович
учитель высшей категории

г. Новосибирск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Волейбол» 10-14 лет

Рабочая программа по спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998

- Положение о «Рабочей программы МБОУ СОШ № 138»

- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н.

Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество занимающихся этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении и доступный спортивный инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Новизна программы выражается в том, что в ней предусмотрено уделение большого количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повышать уровень соревновательной деятельности в волейболе. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в том, что она учебный процесс адаптирован под индивидуальные особенности обучающегося, созданы условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого обучающегося. Успешность обучения волейболу обучающихся, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Программа направлена на восполнение недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой; она имеет оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 10-14 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 20 – 30 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий – групповая. Всего занятий в год – 34, 34 недели, 136 часов.

Цель программы: формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в волейболе для дальнейшего перехода на предпрофессиональную программу.

Задачи программы:

предметные

- формировать основы знаний, умений при игре в волейбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.

метапредметные:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;

личностные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

предметные

- Обучающиеся будут знать основы знаний, умений при игре в волейбол;
- Обучающиеся будут знать методику организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- Обучающиеся будут владеть техническими элементами и правилами игры;
- Обучающиеся будут владеть тактическими индивидуальными и командными действиями;
- Обучающиеся будут обладать приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.

метапредметные:

- У обучающихся будут сформированы тактические навыки и умения игры;
- У обучающихся будут сформированы физические и специальные качества;

личностные:

- У обучающихся будут развиты организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- У обучающихся будут развиты чувство ответственности, дисциплинированности;
- У обучающихся будут развиты привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- У обучающихся будет развита потребность к ведению здорового образа жизни.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работасразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическаяподготовка проводится на протяжении всегоучебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные -на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

Вцелях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развитияпроизводится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольныеигры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний

на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.

(для мини-волейбола) - 20 штук.

11. Туристическое
снаряжение

для походов - на 15 – 20 человек.

12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм
человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение

высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена

волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: -стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;-сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: -передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: -нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом.Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями.

Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	-сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3

3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки..Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно- тематическое планирование

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Упражнения на развитие основных движений	2	30	32
3	Специальная физическая подготовка		26	26
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		18	18
5	Общая физическая подготовка		18	18
6	Игра в волейбол	2	32	34
7	Выполнение зачетных требований		6	6
ИТОГО		4	130	136

Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

Должны:

Знать и уметь делать основные движения.

Уметь делать разминку.

Уметь играть в парах.

Уметь подавать мяч в любые зоны.

Знать правила гигиены после занятий.

Уметь делать удары в прыжке.

Подавать мяч из разных точек.

Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.

Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Критерии оценки результатов

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегают в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегают в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегают в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

Основные направления содержания деятельности.

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

Способы контроля

Тестовые упражнения.

Зачеты

Выполнение обще-развивающих упражнений.

Соревнования.

Методическое обеспечение программы.

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка конспектов, планов.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.
- 6). Выполнение зачетных требований.

Библиографический список

Настольная книга учителя физической культуры (под.ред. Коффмана).

Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.

Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.

Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Недели	Номер урока	Тип урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающих ся	Вид контрол я	Дома ш нее задани е	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть –32 часа, 8 недель									
1 неделя	1-2 3-4	Комбинированный	2 2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущи й			
2 неделя	5-6 7-8	Совершенствования	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с	Уметь:выполнятьв игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		

				заданием.					
3 неделя	9-10 11-12	Совершенствования	2 2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		
4 неделя	13-14 15-16	Совершенствования	2 2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		
5 неделя	17-18 19-20	Совершенствования	2 2	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		
6 неделя	21-22 23-24	Совершенствования	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		
7	25-26	Комплексный	2	Нападающий удар.	Уметь: выполнять	Текущи	Перед		

неделя	27-28		2	Учебная игра в волейбол с заданием перемещения.	в игре технические действия	й	ачи мяча над собой		
8	29-30	Совершенствования	2	Упражнения с предметами: со скалками.	Уметь:выполнятьв игре технические действия	Текущи й	Перед ачи мяча над собой		
неделя	31-32		2	Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ
«Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II четверть –32часа, 8 недель									
9 Неделя	33-34 35-36	Комбинированный	2 2	Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражненияс набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжиманияот пола		
10 неделя	37-38 39-40	Совершенствования	2 2	Нападающий удар с	Уметь: выполнять в игре	Текущий	Челночныйбег		

				передачи, стоя спиной к нападающему У. Учебная игра в волейбол с заданием.	технические действия				
11 неделя	41-42 43-44	Совершенств ования	2 2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Поднима ниетулови ща изположе ниялежа.		
12 неделя	45-46 47-48	Совершенств ования	2 2	Нападающий удар и блокировани е. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Отжима нияот пола		
13 неделя	49-50 51-52	Совершенств ования	2 2	Нападающий удар и блокировани е, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь:выполнятьв игре ситуации тактико- технические действия	Текущ ий	Прыжки через скакалку.		
14 неделя	53-54 55-56	Комплексный	2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению	Уметь:выполнятьв игре технические действия	Текущ ий	Хлопки в упоре лежа		

				полета. Перекаты, кувырки.					
15 неделя	57-58 59-60	Комплексный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра «Волейбол».	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
16 неделя	61-32 63-64	Совершенствования	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

«Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III четверть—40 часов, 10 недель									
17	65-	Совершенство	2	Поддачи и прием	Уметь:	Текущ	Переда		

неделя	66-68	вания	2	мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувьрки.	выполнять в игре технические действия	ий	чи мяча над собой		
18 неделя	69-72	Совершенство вания	2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	Уметь:выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
19 неделя	73-76	Совершенство вания	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
20 неделя	77-80	Комплексный	2	Совершенствовани е навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
21 неделя	81-84	Совершенство вания	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.Спортивн ыеигра: баскетбол	Уметь:выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
22 неделя	85-88	Комплексный	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь:выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
23 неделя	89-90	Совершенство вания	2	Совершенствовани е навыков подачи и	Уметь: выполнять в игре	Текущий	Передачи		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV четверть – 16 занятий, 32 часов, 8 недель									
27 неделя	105 - 106 107 - 108	Комбинированный	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
28 неделя	109 - 110 111 - 112	Совершенствования	2 2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
29 неделя	113 - 114 115 - 116	Совершенствования	2 2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
30 неделя	117 - 118 119 - 120	Комплексный	2 2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		

				разбега с доставкой предметов.					
31 неделя	121 - 122 123 - 124	Совершенство вания	2 2	Совершенство вание навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	Уметь:выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Прыж ки через скалка ку.		
32 неделя	125 - 126 127 - 128	Комплексный	2 2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь:выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Хлопок и в упоре лежа		
33 неделя	129 - 130 131 - 132	Совершенство вания	2 2	Совершенство вание навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставлением предметов.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Подтяг и вание		
34 неделя	133 - 134 135 - 136	Комбинирован ный	2 2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущ ий	Отжим а ния от пола		

				Прыжки через препятствие.					
--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--