

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Пермского края  
Администрация Карагайского муниципального округа  
МБОУ «Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА

педагогическим  
советом

Протокол №9  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора

*А.Белая*

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Беляева Е.В.

Шмань С.Н.

Приказ № 243-ОД  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

(срок реализации 1 год)

Учитель: Вяткина Раиса Викторовна

Класс: 5-11

Всего часов в год: 34

Всего часов в неделю: 1

д.Ярино 2023

## Пояснительная записка

Программа себя включает несколько блоков внеурочной деятельности и составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-10 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-10 классов разработана на основе:**

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре

для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-10 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель:** формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачи :**

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

**Общая характеристика курса:**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.

2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

| Формы проведения занятия и виды деятельности |  |
|--|--|
| Однонаправленные занятия                     | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.   |
| Комбинированные занятия                      | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                     | Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.  |
| Контрольные занятия                          | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

### 1. Регулятивные УУД:

- *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).

### 2. 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.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

#### **Технико-тактическая подготовка.**

| № п/п | Виды испытаний  | мальчики | девочки |
|-------|---|----------|---------|
| 1     | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9      | 6-8     |
| 2     | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)                   | 8-10     | 5-7     |
| 3     | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)                    | 5-7      | 4-6     |
| 4     | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)       | 3        | 2       |

#### **Календарно-тематическое планирование**

##### **5 класс**

| № | Тема занятия   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Обучение стойки игрока (исходные положения).   | 1            |
| 2 | Совершенствование стойки игрока.   | 1            |
| 3 | Обучение перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1            |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.                   | 1 |
| 5  | Совершенствование стоки и перемещения игрока  | 1 |
| 6  | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| 7  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).          | 1 |
| 8  | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).              | 1 |
| 9  | Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).              | 1 |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1 |
| 11 | Обучение передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                     | 1 |
| 12 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).            | 1 |
| 13 | Обучение верхней передачи мяча у стены.   | 1 |
| 14 | Игры, развивающие физические способности.   | 1 |
| 15 | Обучение передачи снизу двумя руками над собой.   | 1 |
| 16 | Обучение передачи снизу двумя руками в парах.   | 1 |
| 17 | Совершенствование передачи снизу двумя руками.  | 1 |
| 18 | Обучение нижней прямой подачи.  | 1 |
| 19 | Совершенствование нижней прямой подачи.   | 1 |
| 20 | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 22 | Обучение приёму мяча снизу двумя руками.  | 1 |
| 23 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1 |
| 24 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1 |
| 25 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1 |
| 26 | Обучение приёму мяча сверху двумя руками.   | 1 |
| 27 | Совершенствование приёму мяча сверху двумя руками.  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   |   |
| 28 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.   | 1 |
| 29 | Игры, развивающие физические способности.   | 1 |
| 30 | Обучение индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                                       | 1 |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                              | 1 |
| 32 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                              | 1 |
| 33 | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| 34 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.<br>Учебная игра | 1 |

### Календарно-тематическое планирование

#### 6 класс

| № | Тема занятия  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.             | 1            |
| 2 | Совершенствование стойки игрока   | 1            |
| 3 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1            |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1            |
| 5 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 6 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                | 1            |
| 7 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 8  | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1 |
| 9  | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1 |
| 10 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                                  | 1 |
| 11 | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  | 1 |
| 12 | Игры, развивающие физические способности.   | 1 |
| 13 | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.  | 1 |
| 14 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  | 1 |
| 15 | Закрепление нижней прямой подачи.   | 1 |
| 16 | Совершенствование нижней подачи.  | 1 |
| 17 | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| 18 | Разучивание верхней прямой подачи.  | 1 |
| 19 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1 |
| 20 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1 |
| 21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 |
| 22 | Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.   | 1 |
| 23 | Совершенствование приема мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 24 | Разучивание прямого нападающего удара.  | 1 |
| 25 | Совершенствование прямого нападающего удара   | 1 |
| 26 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1 |
| 27 | Закрепление приём мяча сверху двумя руками.   | 1 |
| 28 | Разучивание одиночного блокирования.  | 1 |
| 29 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1 |
| 30 | Разучивание страховки при блокировании.   | 1 |
| 31 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1 |
| 32 | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                          | 1 |
| 33 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1 |

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 34 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
|----|----------------------------|---|

### Календарно-тематическое планирование

#### 7 класс

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Совершенствование стоек игрока.   | 1            |
| 2  | Совершенствование перемещений 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  | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1            |
| 6  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                                  | 1            |
| 7  | Закрепление верхней передачи мяча у стены.  | 1            |
| 8  | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1            |
| 9  | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                      | 1            |
| 10 | Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 11 | Закрепление верхней прямой подачи.  | 1            |
| 12 | Закрепления умения верхней прямой подачи.   | 1            |
| 13 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 14 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |
| 15 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1            |
| 16 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |
| 17 | Совершенствование прямого нападающего удара.  | 1            |
| 18 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |
| 19 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 20 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 21 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.                                       | 1 |
| 22 | Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.                                       | 1 |
| 23 | Игры, развивающие физические способности.   | 1 |
| 24 | Закрепление одиночного блокирования.  | 1 |
| 25 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1 |
| 26 | Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).                                   | 1 |
| 27 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                             | 1 |
| 28 | Закрепление страховки при блокировании.   | 1 |
| 29 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1 |
| 30 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.                    | 1 |
| 31 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.              | 1 |
| 32 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.                         | 1 |
| 33 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.                   | 1 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |

### Календарно-тематическое планирование

#### 8 класс

| № | Тема занятия  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.        | 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,                             | 1            |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | повороты, прыжки вверх).  |   |
| 5  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            | 1 |
| 6  | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх                             | 1 |
| 7  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 1 |
| 8  | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).    | 1 |
| 9  | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                | 1 |
| 10 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.                                  | 1 |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1 |
| 12 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1 |
| 13 | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |
| 14 | Развитие физических качеств.  | 1 |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1 |
| 16 | Совершенствование прямого нападающего удара.  | 1 |
| 17 | Приём мяча снизу двумя руками.  | 1 |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |
| 19 | Приём мяча сверху двумя руками.   | 1 |
| 20 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.  | 1 |
| 21 | Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.                                      | 1 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности.   | 1 |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования.  | 1 |
| 24 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                                   | 1 |
| 25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                             | 1 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании.   | 1 |
| 27 | Закрепление индивидуальных тактических действия   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | в нападении, защите.   |   |
| 28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |
| 29 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.            | 1 |
| 30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.      | 1 |
| 31 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.            | 1 |
| 32 | Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.      | 1 |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол.   | 1 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.   | 1 |

## Календарно-тематическое планирование

### 9-11 класс

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов |
|----|---|--------------|
| 1  | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки игрока.                    | 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  | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 1            |
| 7  | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).    | 1            |
| 8  | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.           | 1            |
| 9  | Передача снизу двумя руками над собой.  | 1            |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах.  | 1            |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |
| 12 | Разучивание подачи в прыжке.  | 1            |
| 13 | Совершенствование подачи в прыжке.  | 1            |
| 14 | Развитие физических качеств.  | 1            |
| 15 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |
| 16 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).                               | 1            |
| 17 | Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).                         | 1            |
| 18 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1            |
| 19 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками.  | 1            |
| 20 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.  | 1            |



|    |  |   |
|----|--|---|
| 21 | Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.                         | 1 |
| 22 | Игры, развивающие физические способности.                                  | 1 |
| 23 | Совершенствование одиночного блокирования.                                 | 1 |
| 24 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                | 1 |
| 25 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).                | 1 |
| 26 | Совершенствование страховки при блокировании.                              | 1 |
| 27 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |
| 28 | Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |
| 29 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.      | 1 |
| 30 | Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.      | 1 |
| 31 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.            | 1 |
| 32 | Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.      | 1 |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол.   | 1 |
| 34 | Двусторонняя учебная игра.   | 1 |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для учителя

#### Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

#### Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

### Список литературы для ученика

#### Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

#### Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

