

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №266  
Закрытого административно-территориального образования  
Александровск Мурманской области»**

Утверждено

Приказом № 192-о.д

от «31» 08 2017 г

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
Волейбол**

**Спортивно-оздоровительное направление**

(уровень)

7-А, 7-Б

(классы)

2017/2018 учебный год

(сроки реализации)

Разработчик:

Васильев В.В.

Должность

учитель физической культуры

г. Снежногорск  
2017-2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по факультативу «Волейбол» для 7-А,Б класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2017/2018 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание, Москва, «Просвещение», 2015г.

### Виды контроля успеваемости

	<b>Виды контроля</b>	<b>Задачи контроля</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Методы контроля</b>	<b>Способы фиксации результатов</b>
1	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	Практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, физической подготовленности, пр.)	Журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности;
2	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Результаты испытаний Комплекса ГТО	Журнал

Тематический и промежуточный контроль успеваемости проходит в соревновательной форме, а также в форме тестирования. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся, участие в соревнованиях «Президентские состязания» и соревнованиях по волейболу школьного уровня.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса по внеурочной деятельности «Волейбол» в 8 классе выделяется 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Планируемым результатом реализации программы является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, данная рабочая

программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки факультативного курса.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре являются:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты **отражают:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, миро воззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты **отражают:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты **отражают:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы факультативного курса **выпускник научится:**

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия волейбола.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30м (6х5м) (с)	12.5	12.0
2.	Бег 92м, «елочка» (с)	32.7	31.0
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
5.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя (м):	4.0	5.0
6.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6.0	8.0

**Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6

6.	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3
----	--	---

### Оценка эффективности программы

№	Показатель	Метод
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной цели; -выявление причин невыполнения упражнений; - выводы.
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	- динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, результаты и т.д; - сбор информации, ее оформление (протоколы).
2.	Сохранность детского коллектива	- учет в журнале посещаемости;
3.	Удовлетворенность родителей	- проведение родительских собраний по плану; -индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

### Содержание программы

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Контрольные игры и соревнования.** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Практические занятия. Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с места. Высоко-далекие прыжки с места. Прыжки в различных положениях и с поворотами.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м.

*Специальная физическая подготовка.* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м (общий пробег за одну попытку 20 - 30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые



движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные «волейбольные» передачи мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Упражнения в парах. С мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на

согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

**Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; 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 нее.

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

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом.* Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме

нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу.

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

**Посещение соревнований.** Посещение соревнований по волейболу.

### Тематическое планирование

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Волейбол. Игра по правилам	Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	<b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, <b>соблюдать</b> правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, <b>варьировать</b> ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно <b>относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру в волейбол в организации активного отдыха

## **Техническое оборудование**

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

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 - 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные (масса 1кг) - 15 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 2 штуки.
9. Гантели различной массы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Фишки - 10 штук.
13. Обручи - 6 штук.

## **Методическая литература:**

1. Ж.К Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2003г.;
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2012. – 77 с.
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
4. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7–8 класс [Текст] /А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 64 с.
5. «Спортивные игры» Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М., Академия, 2002г.;
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., terra-Спорт, 2000г.;
7. Е.Н.Гогонов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002г.;
8. Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., Аркти, 2007г.;
9. Е.М.Лапицкая. «Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья». Мурманск, Пазори, 2004г.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Элементы содержания (примерно)	Вид контроля	Дата проведения	
				План	Фактически
1	Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу.	Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу. Игра в парах. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Владение мячом.	Взаимодействие в парах.		
2	Перемещения, повороты, стойки волейболиста	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
3	Перемещения, повороты, стойки волейболиста	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
4	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
5	Техника выполнения верхней	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие	Уметь демонстрировать технику приема и		

	и нижней передачи мяча	координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	передачи мяча		
6	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
7	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
8	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
9	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
10	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой	Уметь демонстрировать		

		линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	технику приема и передачи мяча		
11	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
12	Техника выполнения верхней подачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.		
13	Техника выполнения верхней подачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.		
14	Техника выполнения верхней подачи мяча	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных	Организовывать совместные занятия волейболом со		

		способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	сверстниками.		
15	Техника выполнения верхней подачи мяча	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
16	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
17	Техника выполнения верхней подачи мяча	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
18	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
19	Развитие координационных способностей	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Выполнить прыжки через скакалку(3*100раз).		
20	Развитие координационных способностей	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	Выполнить прыжки через		



		Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	скакалку(3*100раз).		
21	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
22	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
23	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
24	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
25	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
26	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Закрепление техники верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие	Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		

		координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.			
27	Техника выполнения нападающего удара с места	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
28	Техника выполнения нападающего удара с места	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
29	Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
30	Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		

		специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча			
31	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
32	Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Подготовить сообщение по теме «Волейбол»		
33	Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Подготовить сообщение по теме «Волейбол»		
34	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
35	Прием передачи мяча сверху, работа в парах, подача мяча в определенные зоны.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего	Организовывать совместные занятия волейболом со		

		плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча .	сверстниками.		
36	Прием передачи мяча сверху, работа в парах, подача мяча в определенные зоны.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча .	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
37	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
38	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
39	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на		

		способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	развитие гибкости		
40	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
41	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
42	Учебная игра в волейбол. ОФП.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
43	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие гибкости		
44	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		

45	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
46	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
47	Волейбол. Игра по правилам	Разминка с бегом 6-7 мин. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Корректировка техники и тактики игры		
48	Волейбол. Игра по правилам	Разминка с бегом 6-7 мин. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Корректировка техники и тактики игры		
49	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
50	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
51	Волейбол. Игра по правилам	Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
52	Волейбол. Игра по правилам	ОФП на развитие силы. подача мяча. Учебные задания с использованием нападающего удара.	Корректировка техники и тактики игры		
53	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
54	Волейбол. Игра по правилам	Игровые комбинации из освоенных элементов.	Корректировка техники и тактики игры		

55	Волейбол. Игра по правилам	Судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи. Нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
56	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
57	Волейбол. Игра по правилам	Элементы игры и комбинации из них (через сетку).	Корректировка техники и тактики игры		
58	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
59	Волейбол. Игра по правилам	Использование разученных комбинаций в игре.	Корректировка техники и тактики игры		
60	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
61	Волейбол. Игра по правилам	Использование разученных комбинаций в игре.	Корректировка техники и тактики игры		
62	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
63	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
64	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
65	Волейбол. Игра по правилам	Корректировка техники и тактики игры	Корректировка техники и тактики игры		
66	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к			

		судейству соревнований.			
65	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
68	Волейбол. Игра по правилам	Корректировка техники и тактики игры	Корректировка техники и тактики игры		
	<b>Итого: 68 часов</b>				