

**МБОУ г.Братска «СОШ № 9 имени М. И. Баркова»**

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
для обучающихся 5-9 классов**

**г.Братск  
2024**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 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 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

**Цель программы:** 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 программы:**

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

### **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.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность и способность обучающихся 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**

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

### ***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).

### ***Познавательные УУД:***

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### ***Коммуникативные УУД:***

- *Умение донести* свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## Содержание курса

### 5 класс

#### 1. Разучивание стойки игрока (исходные положения). (5ч)

Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

#### 2. Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. (6ч)

Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.

#### 3. Разучивание нижней прямой подачи. (6ч)

Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

#### 4. Разучивание приём мяча сверху двумя руками. (5)

Игры, развивающие физические способности.

5. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. (6)

#### 6. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.(6)

Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

### 6 класс

#### 1. Закрепление стойки игрока (исходные положения). (6ч)

Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

#### 2. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (6ч)

Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

#### 3. Разучивание верхней прямой подачи. (6)

Техника выполнения верхней прямой подачи

#### 4. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. (6)

#### 5. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.

Прием мфча с низу

#### 6. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).

Техника прямого нападающего удара (6)

#### 7. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.(2)

Различные виды эстафет

#### **8. Разучивание одиночного блокирования. (4)**

Разучивание страховки при блокировании.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.  
Двусторонняя учебная игра.

### **7 класс**

#### **1. Совершенствование стоек игрока. (4)**

Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### **2. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (4)**

Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

#### **3. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. (4)**

Закрепление верхней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра.

**4. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. (4)**

#### **5. Закрепление прямого нападающего удара, прием мяча с подачи. (4)**

#### **6. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. (4)**

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования.

#### **7. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). (4)**

Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

**8. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.**  
Двусторонняя учебная игра. (2)

#### **9. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. (2)**

передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **8 класс**

#### **1. Перемещения в стойке приставными шагами (4)**

правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

#### **2. Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. (8)**

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

#### **3. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. (5)**

Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.

#### **4. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. (4)**

Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

**5. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.** Игры, развивающие физические способности. (5)

**6. Совершенствование одиночного блокирования.** Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).

**7. Совершенствование страховки при блокировании. (4)** Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

#### 8. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. (4)

Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.

### 9 класс

1. **Стойки игрока. Верхняя передача мяча. (5)** Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Игры, развивающие физические способности.

2. **Прямой нападающий удар. (5)** Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

3. **Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (6)**

Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

4. **Передача снизу двумя руками над собой. (4)**

Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите

Передача снизу двумя руками в парах.

5. **Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. (7)**

6. **Совершенствование страховки при блокировании. (4)**

7. **Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). (3)**

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками.

### Тематическое планирование

#### 5 класс

Тема занятий	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Перемещения	5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.	Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами
Верхняя передача	6	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности	Уметь выполнять передачи мяча сверху
Нижняя передача	6	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	Уметь выполнять нижнюю передачу мяча
Приём мяча	5	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на	Уметь выполнять прием мяча

		закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	
Подвижные игры и эстафеты	<b>6</b>	Игры, развивающие физические способности. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	Игры, развивающие
Физическая подготовка в процессе занятия	<b>6</b>	.Двусторонняя учебная игра. ОФП	Упражнения для развития определенных групп мышц

**Тематическое планирование  
6 класс**

<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
Индивидуальные тактические действия в защите	5	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами
Верхняя передача	6	Выполнению верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности	Уметь выполнять передачи мяча с верху
Нижняя передача	6	Выполнение нижней передачи	Уметь выполнять нижнюю передачу мяча



Верхняя прямая подача	5	Закрепление техники прямой подачи	Уметь выполнять прием мяча
Приём мяча с подачи	6	Закрепление техники приема мяча с подачи	Игры развивающие
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	Эстафеты с различными способами перемещений	Упражнения для развития определенных групп мышц
Физическая подготовка в процессе занятия	4	Двусторонняя учебная игра. ОФП	

**Тематическое планирование  
7 класс**

Тема занятий	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Индивидуальные тактические действия в нападении	<b>4</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра	Отрабатывание индивидуальных тактических действий
Закрепление техники верхней передачи	<b>4</b>	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Уметь выполнять передачи сверху двумя руками

Закрепление техники нижней передачи	4	Закрепление нижней передачи мяча у стены.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены
Верхняя прямая подача	4	Закрепление верхней прямой подачи.	Уметь выполнять прямую подачу
приёма мяча с подачи	4	Закрепление приема мяча с подачи	Уметь выполнять прием мяча с подачи
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Отрабатывание элементов с помощью эстафет
Физическая подготовка в процессе занятия	4	ОФП	выполнение различных упражнений
Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Тактические действия в нападении	Уметь выполнять действия в нападении
Закрепление техники верхней передачи	4	Закрепление верхней передачи мяча у стены	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча

### Тематическое планирование 8 класс

Тема занятий	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу
Прямой нападающий удар	8	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.	Уметь выполнять прямой нападающий удар

Совершенствование верхней прямой подачи	5	Совершенствование верхней прямой подачи	Уметь выполнять прямую подачу
Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	Игры, развивающие физические способности	Уметь выполнять прием мяча с подачи
Двусторонняя учебная игра	5	Игра в волейбол, отработки приема игры	Уметь играть
Одиночное блокирование	4	Техника выполнения блокирования	Уметь выполнять блокирование мяча
Страховка при блокировании	4	Техника выполнения при блокировании мяча	Правильность выполнения блокирования мяча
Физическая подготовка в процессе занятия		ОФП	Выполнения упражнения на различные группы мышц

### Тематическое планирование 9 класс

<b>Тема занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
Верхняя передача двумя руками в прыжке Перемещения в стойке	5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Уметь выполнять перемещения в стойке
Прямой нападающий удар	5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Уметь выполнить прямой нападающий удар

		Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	
Верхняя, нижняя передача двумя руками назад, передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	6	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Уметь выполнять передачи сверху
Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	Уметь выполнять прием мяча с подачи
Двусторонняя учебная игра	7		
Одиночное блокирование и страховка	4		
Командные тактические действия в нападении и защите	3		

### Календарно – тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Количество часов	Дата
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). крепление	1	
2.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1	
5.	Двусторонняя учебная игра.	1	
6.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, тановки).	1	
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (повороты).	1	

8.	Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1	
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
10.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в орном положении).	1	

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
---	--------------	--------------	------

11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в орном положении). Закрепление	1	
12.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	
13.	Игры, развивающие физические способности.	1	
14.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. крепление	1	
17.	Разучивание нижней прямой подачи.	1	
18.	Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление	1	
19.	Двусторонняя учебная игра.	1	
20.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных особенностей.	1	
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных особенностей, выносливости, гибкости.	1	
22.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление	1	
24.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических иёмов и тактических действий.	1	
25.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Закрепление	1	
27.	Игры, развивающие физические способности: Пионербол	1	
28.	Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета	1	
29.	Разучивание индивидуальных тактических действия в падении.	1	
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите.	1	
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в падении, защите.Закрепление	1	
32.	Двусторонняя учебная игра.	1	
33.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических иёмов и тактических действий.	1	

1.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1	
2.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1	
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1	
5.	Двусторонняя учебная игра.	1	
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1	
7.	Сочетания способов перемещений (повороты).	1	
8.	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1	
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
10.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
11.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
12.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
13.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	1	
14.	Игры, развивающие физические способности. Пионербол	1	
15.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
16.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
17.	Нижняя прямая подача.	1	
18.	Закрепление нижней прямой подачи.	1	
19.	Двусторонняя учебная игра.	1	
20.	Разучивание верхней прямой подачи.	1	
21.	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей,	1	
23.	Развитие координационных способностей	1	
24.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
25.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
26.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1	
27.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1	
28.	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
29.	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	1	
30.	Разучивание одиночного блокирования.	1	
31.	Разучивание страховки при блокировании.	1	
32.	Закрепление страховки при блокировании	1	
33.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
34.	Двусторонняя учебная игра.	1	

### Календарно – тематическое планирование

6 класс

### Календарно – тематическое планирование

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Совершенствование стоек игрока.	1	
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1	
3.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1	
4.	Игры, развивающие физические способности.	1	
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
6.	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
7.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
8.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
11.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
12.	Верхняя прямая подача.	1	
13.	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
14.	Двусторонняя учебная игра.	1	
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости.	1	
16.	Развитие координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
17.	Прямой нападающий удар	1	
18.	Закрепление прямого нападающего удара	1	
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	
20.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1	
21.	Эстафеты на совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	
23.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	1	
24.	Игры, развивающие физические способности. Баскетбол	1	
25.	Закрепление одиночного блокирования.	1	
26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
27.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
28.	Страховка при блокировании.	1	
29.	Закрепление страховки при блокировании.	1	
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
31.	Разучивание групповых тактических действий в нападении.	1	
32.	Разучивание групповых тактических действий в защите.	1	
33.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
34.	Двусторонняя учебная игра.	1	

### Календарно – тематическое планирование

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	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	
5.	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки 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.	Двусторонняя учебная игра.	1	
13.	Развитие физических качеств.	1	
14.	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
16.	Закрепление приём мяча снизу двумя руками.	1	
17.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
18.	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
19.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
20.	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
21.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1	
22.	Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»	1	
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
26.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.	1	
27.	Закрепление индивидуальных тактических действия в защите	1	
28.	Закрепление групповых тактических действий в нападении.	1	
29.	Закрепление групповых тактических действий в защите.	1	
30.	Разучивание командных тактических действий в нападении.	1	
31.	Разучивание командных тактических действий в защите.	1	
32.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1	
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34.	Двусторонняя учебная игра.	1	

### Календарно – тематическое планирование

9 класс



№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Стойки игрока.	1	
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3.	Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»	1	
4.	Игры, развивающие физические способности. «Вызов»	1	
5.	Игры, развивающие физические способности. «Стрелки»	1	
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
7.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
9.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
10.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
11.	Совершенствование передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
12.	Передача снизу двумя руками над собой.	1	
13.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
14.	Передача снизу двумя руками в парах.	1	
15.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
16.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
17.	Разучивание подачи в прыжке.	1	
18.	Совершенствование подачи в прыжке.	1	
19.	Развитие физических качеств: игра «Пионербол»	1	
20.	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
21.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1	
22.	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1	
23.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
24.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	
25.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
26.	Игры, развивающие физические способности: «Мини волейбол»	1	
27.	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
28.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
29.	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
30.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
31.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	
32.	Закрепление 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)