



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34
ИМЕНИ 79-Й ГВАРДЕЙСКОЙ СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ Г. ТОМСКА**

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ №34
Антипин В.К.

Приказ № 372 от 06. 09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(первый и второй год обучения)**

Составитель: Жирнова Е.К.
учитель физической культуры

Томск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» (базовый уровень) на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (редакция от 30.12.2021г. с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.01.2022г.) на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г., рег. номер — 64101), Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования, Примерной программы воспитания, а также с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. №28 (действуют с 01.01.2022г., срок действия ограничен 01.01.2027г.), санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных 28.01.2021г. №2 (действуют с 01.01.2021г., срок действия ограничен 01.01.2027г.).

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена с учетом Рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №34, воспитательный потенциал реализуется согласно модулю Рабочей программы воспитания, а также через ориентацию предметного учебного материала на решение задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного и эстетического развития, трудового и экологического воспитания, что обеспечивает целостность образовательной среды, самореализацию и практическую подготовку учеников, учет социальных потребностей их семей.

При создании рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий лёгкой атлетикой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания курса внеурочной деятельности «Волейбол», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о спортивных играх), рациональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых упражнений спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Волейбол» модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» и представлены по мере раскрытия.

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол», раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

В соответствии с планом внеурочной деятельности общее количество времени на учебный год составляет 34 часа. Недельная нагрузка составляет 1 час, при 34 учебных неделях. Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

1й год обучения

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по волейболу. Комплекс ГТО. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Упражнения, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

2. Практический раздел.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
Круговая тренировка. Подвижные игры.

Техническая подготовка:

Содержание раздела технической подготовки.

Обучение и совершенствование техники Действия без мяча.

Перемещения и стойки. Перемещения в низкой, средней, высокой стойках. Разбег на нападающий удар с трех шагов. Имитация нападающего удара.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками: верхней передачи мяча над собой, верхняя передача мяча у стены, верхней передачи мяча в парах, передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в тройках.

Нижняя передача мяча над собой, передачи мяча у стены, нижняя передача мяча в парах, тройках.

Подача мяча: - нижняя прямая с 3-6м, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с расстояния 6-8м от сетки.

Приём мяча.

Прием мяча над собой после подачи, прием мяча в парах.

Учебные игры.

Тактическая подготовка.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

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

Сдача контрольных нормативов по общей подготовленности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

2й год обучения

1. Теоретический раздел.

Правила техники безопасности на занятиях по программе: «Спортивные игры и соревнования».

Упражнения, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о судействе.

2. Практический раздел.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.

Техническая подготовка:

Содержание раздела технической подготовки.

Обучение и совершенствование техники действия без мяча.

Перемещения и стойки. Перемещения в низкой, средней, высокой стойках. Разбег на нападающий удар с трех шагов. Имитация нападающего удара. Расстановка на площадке, переходы.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками: верхней передачи мяча над собой, верхняя передача мяча у стены, верхней передачи мяча в парах, передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в тройках.

Нижняя передача мяча над собой, передачи мяча у стены, нижняя передача мяча в парах, тройках.

Подача мяча: нижняя прямая с 3-6м, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с расстояния 6-8м от сетки.

Нападающие удары. нападающий удар из 4,3 зон.

Приём мяча.

Прием мяча над собой после подачи, прием мяча в парах, прием мяча снизу с доводкой во 2 зону.

Блокирование одиночный блок в зонах 2,3,4 Учебные игры.

Тактическая подготовка.

Практические занятия по тактике защиты.

Групповые и командные действия в нападении

Учебная игра с расстановкой, с выходом связующего из 1 зоны. Смена игроков на передней линии, выход связующего во 2 зону. Страховка атакующего игрока в 3,4 зонах.

Групповые и командные действия в защите

Перемещение блокирующих у сетки. Групповой блок в зонах 2,3 и 3,4. Страховка блокирующего игрока. Сдача контрольных нормативов по общей подготовленности.

Формы организации занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию спортивных игр в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий спортивными играми, в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортивными играми, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортивными играми;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия спортивными играми на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях лёгкой атлетикой, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий спортивными играми, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияния спортивных игр на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнo-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку

по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **2го года обучения** обучающиеся научатся:

выполнять требования безопасности на занятиях и на самостоятельных занятиях спортивными играми, в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

волейбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, подачи мяча, прием мяча снизу, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

4. Тематическое планирование

1й год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретический раздел:	3
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
1.2	Правила соревнований по волейболу.	1
1.3	Комплекс ГТО	1
2.	Практический раздел:	31
2.1	Общая физическая подготовка:	8
2.1.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	8
2.2	Техническая подготовка:	20
2.2.1	<i>Обучение и совершенствование техники Действия без мяча.</i> Перемещения и стойки. Перемещения в низкой, средней, высокой стойках. Разбег на нападающий удар с трех шагов. Имитация нападающего удара.	4
2.2.2	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> - верхней передачи мяча над собой, верхняя передача мяча у стены, верхней передачи мяча в парах, передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в тройках. . <i>Нижняя передача</i> мяча над собой, передачи мяча у стены, нижняя передача мяча в парах, тройках. <i>Подача мяча:</i> - нижняя прямая с 3-6м, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с расстояния 6-8м от сетки. <i>Нападающие удары.</i> <i>Приём мяча.</i> Прием мяча над собой после подачи, прием мяча в парах	12
2.2.3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	4
2.3	Тактическая подготовка:	2
2.3.1	Групповые и командные действия в нападении	1
2.3.2	Групповые и командные действия в защите	1
2.4	Тестирование физической подготовленности	1
	ИТОГО:	34

3. Тематическое планирование

2й год обучения

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретический раздел:	1,5
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	0,5
1.2	Правила соревнований по волейболу.	0,5
1.3	Комплекс ГТО	0,5
2.	Практический раздел:	32,5
2.1	Общая физическая подготовка:	5
2.1.1	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	5
2.2	Техническая подготовка:	19,5
2.2.1	<i>Обучение и совершенствование техники Действия без мяча.</i> Перемещения и стойки. Перемещения в низкой, средней, высокой стойках. Разбег на нападающий удар с трех шагов. Имитация нападающего удара. Расстановка на площадке, переходы.	3
2.2.2	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> - верхней передачи мяча над собой, верхняя передача мяча у стены, верхней передачи мяча в парах, передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в тройках. . <i>Нижняя передача</i> мяча над собой, передачи мяча у стены, нижняя передача мяча в парах, тройках. Подача мяча: - нижняя прямая с 3-6м, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с расстояния 6-8м от сетки. <i>Нападающие удары.</i> нападающий удар из 4,3 зон. <i>Приём мяча.</i> Прием мяча над собой после подачи, прием мяча в парах, прием мяча снизу с доводкой во 2 зону. <i>Блокирование</i> одиночный блок в зонах 2,3,4	12
2.2.3	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	4,5
2.3	Тактическая подготовка:	6
2.3.1	<i>Групповые и командные действия в нападении</i> Учебная игра с расстановкой, с выходом связующего из 1 зоны. Смена игроков на передней линии, выход связующего во 2 зону Страховка атакующего игрока в 3,4 зонах.	3
2.3.2	<i>Групповые и командные действия в защите</i> Перемещение блокирующих у сетки. Групповой блок в зонах 2,3 и 3,4 Страховка блокирующего игрока.	3
2.4	Тестирование физической подготовленности	2
	ИТОГО:	34

КТП курса «Волейбол» 1 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1	Инструктаж № 27/3.7 по технике безопасности при проведении занятий по программе «Спортивные игры и соревнования»	1	
2	Изучение правил игры в волейбол.	1	
3	Комплекс ГТО. Обучение верхней передачи мяча над собой.	1	
4	Обучение верхней передачи мяча в парах.	1	
5	Обучение нижней передачи мяча над собой.	1	
6	Обучение нижней передачи мяча в парах.	1	
7	Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами волейбола.	1	
8	Расстановка на волейбольной площадке. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Переход после потери подачи. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола.	1	
10	Верхняя передача в тройках, нижняя передача в тройках.	1	
11	Специальные общеразвивающие упражнения на развитие координации	1	
12	Специальные общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.	1	
13	Обучение нижней подачи с 3-6 м от сетки.	1	
14	Прием мяча над собой после подачи.	1	
15	Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1	
16	Наброс мяча партнеру двумя руками от груди, сверху, снизу	1	
17	Обучение верхней передачи мяча у стены.	1	
18	Обучение нижней передачи мяча у стены.	1	
19	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств, упражнения на гибкость.	1	
20	Упражнения с теннисными мячами на развитие координации движения. Имитация верхней подачи.	1	
21	Учебная двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола	1	
22	Обучение верхней прямой подачи с расстояния 6-8м от сетки	1	
23	Верхняя передача с перемещениями.	1	
24	Волейбольные стойки (низкая, средняя, верхняя).	1	
25	Верхняя подача и прием мяча снизу в парах.	1	
26	Обучение разбегу на нападающий удар с трех шагов.	1	
27	Броски мяча с разбега из-за головы через сетку. Имитация нападающего удара.	1	
28	Перемещения в низкой, средней, высокой стойках. Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	

29	Учебная двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола (нижняя подача, верхняя передача)	1	
30	Специальная физическая подготовка перемещения скрестными, приставными шагами. Ускорения до 20м.	1	
31	Передача мяча сверху, снизу в колоннах по 3-4 игрока с перемещением	1	
32	Тестирование физической подготовленности. (бег 30м, челночный бег, отжимание, подтягивание, пресс, наклон вперед, бег 1000м)	1	
33	Верхняя и нижняя передачи на точность по номерам на волейбольной площадке.	1	
34	Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола (нижняя подача, верхняя передача).	1	

КТП курса «Волейбол» 2 года обучения

№ п\п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1	Инструктаж № 27/3.7 по технике безопасности при проведении занятий по программе «Спортивные игры и соревнования». Повторение правил игры в волейбол.	1	
2	Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1	
3	Комплекс ГТО, ступени ГТО. Учебная игра 6*6 до 15 очков.	1	
4	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1	
5	Верхняя передача мяча над собой у стены.	1	
6	Нижняя передача мяча над собой у стены.	1	
7	Верхняя прямая подача с 7-8м от сетки.	1	
8	Верхняя подача, прием в парах.	1	
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.	1	
10	Упражнения со скакалкой, прыжковые упражнения.	1	
11	Имитация верхней подачи с теннисным мячом.	1	
12	Верхняя передача в группах с перемещением.	1	
13	Обучение разбегу на нападающий удар.	1	
14	Расстановка на площадке, переходы.	1	
15	Обучение нападающему удару из 4,3 зон.	1	
16	Верхняя подача, прием мяча снизу с доводкой во 2 зону.	1	

17	Обучение одиночному блоку в зонах 2,3,4	1	
18	Учебная игра 6*6 до 25 очков.	1	
19	Специальные упражнения на развитие координации.	1	
20	Специальные упражнения на развитие скоростных качеств.	1	
21	Игра в защите в парах, в тройках.	1	
22	Нападающий удар из 4,3 зон.	1	
23	Нападающий удар, одиночный блок.	1	
24	Верхняя, нижняя передачи в тройках.	1	
25	Беговые упражнения, упражнения на выносливость. Контрольные нормативы (подача).	1	
26	Имитация блока, нападающего удара.	1	
27	Учебная игра с расстановкой, с выходом связующего из 1 зоны.	1	
28	Смена игроков на передней линии, выход связующего во 2 зону.	1	
29	Совершенствование верней прямой подачи с 8-10м от сетки.	1	
30	Нападающий удар из 4 зоны, одиночный блок (контрольные нормативы).	1	
31	Перемещение блокирующих у сетки.	1	
32	Обучение групповому блоку в зонах 2,3 и 3,4	1	
33	Страховка блокирующего игрока. Учебная игра.	1	
34	Страховка атакующего игрока в 3,4 зонах. Учебная игра.	1	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
образовательного процесса по физической культуре.**

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	
1.	Учебно-практическое оборудование	
1.1	Гимнастика	Гимнастический козёл, подкидной мостик, навесные перекладины (4 шт.), гимнастические стенки (10 шт.), гимнастические маты (15 шт.), обручи (16 шт.), скакалки (28 шт.), скамейки (10 шт.). Канат для перетягивания (1).

1.2	Лёгкая атлетика	Эстафетные палочки (10шт.), мячи для метания (25 шт.), стартовые колодки (4 шт.), барьеры (5 шт.), беговые дорожки (30м, 60м). Рулетка (3), фишки (12), секундомеры (1).
1.3	Спортивные игры	Баскетбольные мячи (25), волейбольные мячи (25), футбольные мячи (15). Волейбольная сетка (2), баскетбольные сетки (20). Футбольные ворота с сетками (2). Тактические доски по видам спорта (3). Счётчик (1).
1.4	Спорт	Гимнастические коврики (20), рогатые мячи (3), гантели (6), Биты (4 шт). Мячи (25 шт.), стойки (12 шт.)
2.	Учебно-методическое оборудование	
2.1	Ноутбук (1), принтер (1), экран (1), проектор (1)	
2.2	<i>1. Учебники «Физическая культура», Матвеев А.П., 5-7 класс, 2017 г. (30 шт.)</i>	