

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821.-10....» Р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17.12.2010года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного и общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12.05.2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31.12.2015года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31.12.2015года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14.12.2015года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016г №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор-М.,2010.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте

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

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

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 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: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении

к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи :

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

Общая характеристика курса:

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

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

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

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

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

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу

способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

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

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

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

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

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

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

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

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

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

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, в 5-8 классах продолжительность занятия 40 мин., в 9 классах продолжительность занятия 20 мин., проводится 1 раз в неделю.

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

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

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

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

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общefизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

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

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	1 неделя
2	Совершенствование стойки игрока.	1	2 неделя
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	3 неделя
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	4 неделя
5	Совершенствование стоки и перемещения игрока	1	5 неделя
6	Двусторонняя учебная игра.	1	6 неделя
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	7 неделя
8	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	8 неделя
9	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	9 неделя
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	10 неделя
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	11 неделя
12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	12 неделя
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	13 неделя
14	Игры, развивающие физические способности.	1	14 неделя
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	15 неделя
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	16 неделя

17	Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1	17 неделя
18	Разучивание нижней прямой подачи.	1	18 неделя
19	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	19 неделя
20	Двусторонняя учебная игра.	1	20 неделя
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	21 неделя
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	22 неделя
23	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	23 неделя
24	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	24 неделя
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	25 неделя
26	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	26 неделя
27	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	27 неделя
28	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	28 неделя
29	Игры, развивающие физические способности.	1	29 неделя
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	30 неделя
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	31 неделя
32	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	32 неделя
33	Двусторонняя учебная игра.	1	33 неделя
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	34 неделя

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	1 неделя
2	Совершенствование стойки игрока	1	2 неделя
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	3 неделя
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	4 неделя
5	Двусторонняя учебная игра.	1	5 неделя
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	6 неделя
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	7 неделя
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	8 неделя
9	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	9 неделя
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	10 неделя
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	11 неделя
12	Игры, развивающие физические способности.	1	12 неделя
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	13 неделя
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	14 неделя
15	Закрепление нижней прямой подачи.	1	15 неделя
16	Совершенствование нижней подачи.	1	16 неделя

17	Двусторонняя учебная игра.	1	17 неделя
18	Разучивание верхней прямой подачи.	1	18 неделя
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	19 неделя
20	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	20 неделя
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	21 неделя
22	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1	22 неделя
23	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу	1	23 неделя
24	Разучивание прямого нападающего удара.	1	24 неделя
25	Совершенствование прямого нападающего удара	1	25 неделя
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	26 неделя
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	27 неделя
28	Разучивание одиночного блокирования.	1	28 неделя
29	Совершенствование одиночного блокирования.	1	29 неделя
30	Разучивание страховки при блокировании.	1	30 неделя
31	Совершенствование страховки при блокировании.	1	31 неделя
32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	32 неделя
33	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	33 неделя
34	Двусторонняя учебная игра.	1	34 неделя

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	1	1 неделя
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	2 неделя
3	Игры, развивающие физические способности.	1	3 неделя
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	4 неделя
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	5 неделя
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	6 неделя
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	7 неделя
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	8 неделя
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	9 неделя
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	10 неделя
11	Закрепление верхней прямой подачи.	1	11 неделя
12	Закрепления умения верхней прямой подачи.	1	12 неделя
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	13 неделя
14	Двусторонняя учебная игра.	1	14 неделя
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	15 неделя
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1	16 неделя

17	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	17 неделя
18	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	18 неделя
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	19 неделя
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	20 неделя
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	21 неделя
22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	22 неделя
23	Игры, развивающие физические способности.	1	23 неделя
24	Закрепление одиночного блокирования.	1	24 неделя
25	Совершенствование одиночного блокирования.	1	25 неделя
26	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	26 неделя
27	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	27 неделя
28	Закрепление страховки при блокировании.	1	28 неделя
29	Совершенствование страховки при блокировании.	1	29 неделя
30	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	30 неделя
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	31 неделя
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	32 неделя
33	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	33 неделя
34	Двусторонняя учебная игра.	1	34 неделя

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми . Стойки игрока.	1	1 неделя
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	2 неделя
3	Игры, развивающие физические способности.	1	3 неделя
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	4 неделя
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	5 неделя
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1	6 неделя
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	7 неделя
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	8 неделя
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	9 неделя
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	10 неделя
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	11 неделя
12	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	12 неделя
13	Двусторонняя учебная игра.	1	13 неделя
14	Развитие физических качеств.	1	14 неделя
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	15 неделя

16	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	16 неделя
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	17 неделя
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	18 неделя
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	19 неделя
20	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1	20 неделя
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1	21 неделя
22	Игры, развивающие физические способности.	1	22 неделя
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	23 неделя
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	24 неделя
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	25 неделя
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	26 неделя
27	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	27 неделя
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	28 неделя
29	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1	29 неделя
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1	30 неделя
31	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1	31 неделя
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1	32 неделя
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	33 неделя
34	Двусторонняя учебная игра.	1	34 неделя

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.	0,5	1 неделя
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	0,5	2 неделя
3	Игры, развивающие физические способности.	0,5	3 неделя
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	0,5	4 неделя
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	0,5	5 неделя
6	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	0,5	6 неделя
7	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	0,5	7 неделя
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	0,5	8 неделя
9	Передача снизу двумя руками над собой.	0,5	9 неделя
10	Передача снизу двумя руками в парах.	0,5	10 неделя
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	0,5	11 неделя
12	Разучивание подачи в прыжке.	0,5	12 неделя
13	Совершенствование подачи в прыжке.	0,5	13 неделя
14	Развитие физических качеств.	0,5	14 неделя
15	Закрепление прямого нападающего удара.	0,5	15 неделя
16	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	0,5	16 неделя

17	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	0,5	17 неделя
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	0,5	18 неделя
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	0,5	19 неделя
20	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	0,5	20 неделя
21	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	0,5	21 неделя
22	Игры, развивающие физические способности.	0,5	22 неделя
23	Совершенствование одиночного блокирования.	0,5	23 неделя
24	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	0,5	24 неделя
25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	0,5	25 неделя
26	Совершенствование страховки при блокировании.	0,5	26 неделя
27	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	0,5	27 неделя
28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	0,5	28 неделя
29	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	0,5	29 неделя
30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	0,5	30 неделя
31	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	0,5	31 неделя
32	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	0,5	32 неделя
33	Судейство учебной игры в волейбол.	0,5	33 неделя
34	Двусторонняя учебная игра.	0,5	34 неделя

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, 2019 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 2020-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2020. – 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 2020-239с.

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)