

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГБОУ ООШ пос.Гражданский**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО

\_\_\_\_\_  
Жданова Е.Н.  
№1 от «26» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Ерхова Г.М.  
[Номер приказа] от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О.директора школы

\_\_\_\_\_  
Уланова Т.А.  
108 от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

для обучающихся 5-9 классов

**п. Гражданский 2023-2024 гг.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивным играм у предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рабочая программа спортивной секции «Спортивные игры» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2019).

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Игра в спортивные игры направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы: углубленное изучение спортивной игры спортивные игры.

Основными **задачами** программы являются:

- 1.Формирование и закрепление устойчивой потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.
- 2.Укрепление здоровья и содействие физическому развитию учащихся.
- 3.Приобретение необходимых теоретических знаний.
- 4.Привитие учащимся организаторских навыков.
- 5.Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по спортивные игры.

## 6. Подготовка учащихся к соревнованиям по спортивные игры.

Настоящая программа по спортивные игры предназначена для работы с учащимися начальной подготовки и рассчитана на два года обучения. В программе обобщена многолетняя спортивная практика, учтен опыт работы с данной возрастной категорией учащихся (10-15 лет).

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научаться играть в спортивные игры и принимать участие в соревнованиях.

### **Общая характеристика секции спортивные игры**

Занятия спортивные игры секции в образовательном учреждении являются созданием предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно-рекреационной направленности раздела «спортивные игры». В соответствии с представленной целью, задачами работы секции в связи с реализацией данной программы являются:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «спортивные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни,
- совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки,
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия,
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «спортивные игры».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60-90 минут. Продолжительность занятий

определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся, по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния вида спорта спортивные игры, правил соревнований по спортивным играм, техники безопасности, а также вопросы связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции «спортивные игры» для обучающихся, представлено в примерном учебном плане.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение программы секции «Спортивные игры» отводится 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 2 года - 144 часа. Первый год обучения – 72 часа; второй год – 72 часа.

### **Результаты изучения курса.**

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала.*

Результаты освоения содержания секции «Спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении изучения программы.

Требования к результатам изучения программы выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала секции «Спортивные игры» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила игры и соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **Учебно-тематический план занятий**

**для группы начальной подготовки по спортивные игры**

Группа 1-ого года обучения (72 часа)

<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1.Основы знаний	2
2.Общая и специальная физическая подготовка	10
4.Техническая подготовка	28
5.Тактическая подготовка	18
6.Соревнования	8
7.Контрольные испытания	2
Итого:	68

Группа 2-ого года обучения (72 часа)

<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1.Основы знаний	2
2.Общая и специальная физическая подготовка	10
4.Техническая подготовка	28
5.Тактическая подготовка	18
6.Соревнования	8
7.Контрольные испытания	2
Итого:	68

### ***Группа первого года обучения***

***Основы знаний.*** История возникновения спортивных игр. Развитие спортивных игр. Правила игры в спортивные игры.

### ***Техническая подготовка.***

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

*Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками;* передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с



набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая передача, прием мяча, отраженного сеткой.

### ***Тактическая подготовка.***

*Индивидуальные действия:* выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме **подачи**, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### ***Общеспортивная подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Соревнования.* Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники спортивных игр.

### ***Группа второго года обучения***

*Теория.* Понятие об учении и тренировки в спортивных играх. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### ***Техническая подготовка***

*Поддача 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 ароматизаторах; установленному в держателе ;

через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* исходные положения, стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным 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.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

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

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места 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.

### ***Тактическая подготовка.***

***Тактика нападения. Групповые действия в нападении.***

Взаимодействие 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 передаче: 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 передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних передач 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 игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон би 4.

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

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника « углом вперед» с применением групповых действий.

### ***Общефизическая подготовка.***

*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. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической стенке.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20м, 3х30м. Бег 60м с

низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 1000м. Кроссовая подготовка.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

*Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами, с поясом-отягощением.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Приседания, выпрыгивания. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы. Броски набивного мяча из-за головы в прыжке. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### Календарно-тематический план.

№ уро ка	Кол -во часо в	Тема занятия	Дата провед ения
1-2	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	
3-4	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	
5-6		1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
7-8	2	: 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
9-10	2	: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
11- 12	2	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	
13- 14	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
15-	2	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение	

16		приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
17-18	2	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
19-20	2	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
21-22	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	
23-24	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	
25-26	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
27-28	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
29-30	2	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
31-32	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	
33-34	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	
35-36	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков	

		нижней прямой подачи мяча.	
37-38	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
39-40	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	
41-42	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
43-44	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
45-46	2	. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
47-48	2	: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару 4. Учебная игра.	
49-50	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	
51-52	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.	
53-54	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
55-56	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
57-	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2.	



58		Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
59-60	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
61-62	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
63-64	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	
65-66	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
67-68	2	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	
69-70	2	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
71-72	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.	
73-74	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	

75-76	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	
77-78	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	
79-80	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
81-82	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	
83-84	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	
85-86	2	1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
87-88	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
89-90	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
91-92	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
93-94	2	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
95-	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и	

96		групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
97-98	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
99-100	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
101-102	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач	
103-104	2	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево 4. Учебная игра.	
105-106	2	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3. Учебная игра.	
107-108	2	: 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
109-110	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
111-112	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
113-114	2	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	
115-116	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
117-118	2	: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	

119-120	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	
121-122	2	1. Обучение индивидуальным и групповы тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
123-124	2	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
125-126	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
127-128	2	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
129-130	2	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедрой спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
131-132	2	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
133-134	2	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
135-136	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	

## **Планируемые результаты работы:**

- - учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в спортивные игры;
- - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры спортивные игры;
- - могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;
- - участвуют в спартакиаде школы по спортивные игры;
- - выполнение начальных спортивных разрядов.

## **Методическое обеспечение программы**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 часа в неделю.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

1.Словесный

2.Наглядный

3.Практический:

- - метод упражнений;
- - игровой;
- - соревновательный;
- - круговой тренировки.

4.Метод многократного повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24х11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка спортивные игры
2. Стойки спортивные игры
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи спортивные игры.
8. Мячи набивные.