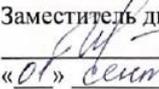


**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Фроловская средняя школа «НАВИГАТОР»**

<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР  Е.А.Глушкова «01» сентября 2022г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Директор МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»  Е.З.Червякевич «01» сентября 2022г.</p>
---	---

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»**

Составитель:  
Высокова Н.Ф., учитель физической культуры  
Целевая аудитория: 5-7 классы  
Срок реализации: 68 часов, 2 часа в неделю

с. Фролы, 2022

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2011г. Рекомендовано МО РФ.

### Цель физического воспитания:

формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

### Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм( волейбол), физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Класс		
		5	6	7
1.	Волейбол	37	37	3
2.	Введение	1	1	1
3.	Легкая атлетика	2	2	2
4.	Кроссовая подготовка	5	5	5
5.	Теоретические занятия	7	7	7
6.	ОФП	4	4	4
7.	Тактические занятия	12	12	12
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## Календарно - тематическое планирование

### Распределение тренировочного материала для 5-7 классов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование и инвентарь
			план	факт	
1	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	1			Журнал по Т./Б.
2	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
4	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
5	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
6	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
7	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
8	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
9	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
10	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
11	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1			Сантиметр, теннисные мячи
12	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
13	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
15	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
16	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
17	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
18	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	1			Б/б мячи, фишки
19	Передачи мяча в тройках.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
20	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
21	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки

22	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
23	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
24	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
25	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
26	Передача мяча через сетку.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
27	Передачи мяча на точность.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
28	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	1			Фишки, секундомер
29	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
30	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
31	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
32	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
33	Подачи в правую и левую половины площадки.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
34	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
35	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
36	Учебная двусторонняя игра.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
37	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	1			Секундомер, скакалки.
35	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
35	Одиночное и групповое блокирование.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
36	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
37	Соревнования разновозрастных групп.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
38	Передача мяча сверху и снизу.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
39	Прием мяча с подачи сверху снизу.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
40	Прямой нападающий удар.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
41	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
42	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	1			Скакалки, фишки
43	Прием мяча снизу в прыжке.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
44	Передачи мяча над собой после перемещения.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
45	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки

46	Учебная двусторонняя игра.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
47	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
48	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
49	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
50	Нападающий удар из зоны 2 и 4	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
51	Соревнования разновозрастных групп.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
52	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
53	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
54	Приём мяча наброшенного партнёром.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
55	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
56	Приём мяча после отскока от пола.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
57	Учебная двусторонняя игра.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
58	Имитация приёма мяча после перемещения.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
59	Поддачи в парах.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
60	Приём мяча в зоне 6.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
61	Специальные упражнения волейболиста.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
62	Тактические действия при заменах.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
63	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.	1			Г/б мячи, в/б сетка, фишки
64	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
65	Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
66	Учебная игра	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
67	Учебная игра	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки
68	Учебная игра	1			В/б мячи, в/б сетка, фишки