

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **внеурочной деятельности «Волейбол»**

Уровень общего образования, класс: основное общее

Количество часов в неделю: 2 часа.

Количество часов в год: 66 часов.

**Учитель: Баталов Виктор Николаевич.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе ФГОС ООО, на основе программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич), «Положения о рабочей программе МБОУ-СОШ № 1 сл. Большая Мартыновка», «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.

**2023-2024 учебный год**

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе ФГОС ООО, на основе программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич), «Положения о рабочей программе МБОУ-СОШ № 1 сл. Большая Мартыновка», «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## **II. Место учебного предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РФ на внеурочную деятельность по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» на ступени основного общего образования в 6 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ-СОШ №1 сл. Большая Мартыновка на 2019-2020 учебный год количество часов в неделю -2 часа, в год – 66 часов.

## **III. Содержание программы**

### **Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

## Обучение

### 1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### 2. Передача мяча сверху двумя руками

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

## Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### *Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;

- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

#### **IV. Планируемые результаты.**

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; 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):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*



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

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

## V. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание	Деятельность обучающихся
	По плану	По факту			
1			<b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять положительные качества личности,

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2			<b>Стойка игрока</b>	<p>Теоретические сведения: История происхождения современного волейбола.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p><b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».</p> <p>Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движениях.</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
3			<b>Стойка игрока</b>	<p>Теоретические сведения: Развитие волейбола в России.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p><b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка».</p> <p>Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движениях.</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
4			<b>Разучивание перемещения в стойке</b>	<p>Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом</p>	<p>Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком,</p>

				вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Игра «Перестрелка».	лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
5			<b>Перемещение в стойке.</b>	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Общая и специальная физическая подготовка.	
6			<b>Перемещение в стойке.</b>		
7			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Расстановка игроков на площадке Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
8			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>		
9			Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b>	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть
10			<b>Сочетание способов перемещений</b>	Игры «Перестрелка»,	

11			<b>Сочетание способов перемещений</b>	«Пионербол». . Выполнение передвижений в стойке волейболиста с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Т.П. Упражнения на быстроту реакции. Повторные упражнения бега, прыжков, бросков мяча.	на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
12			<b>Сочетание способов перемещений</b>		
13			<b>Эстафеты с различными способами перемещений.</b>	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений. Упражнения с набивными мячами. Бег с высоким подпрыгиванием бедер, семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
14			<b>Эстафеты с различными способами перемещений.</b>		
15			<b>Разучивание верхней передачи мяча над собой.</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b>	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.
16			<b>Верхняя передача мяча над собой</b>	Игры «Перестрелка», «Пионербол». Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча над собой, сверху, снизу	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных
17			<b>Верхняя передача мяча над собой</b>		

				<p>подбрасывание мяча, удар по мячу в стенку, в пол. Поддачи на партнера (расстояние 6-7 м). Подача через стенку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч сверху двумя руками над собой.</p>	<p>с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
18			<p>Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве</p>
19		<p>Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b></p>			
20		<p><b>Разучивание верхней передачи мяча у стены.</b></p>			
21		<p><b>Верхняя передача мяча в парах.</b></p>			
22		<p><b>Верхняя передача мяча в парах.</b></p>			
			<p>Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, подачи мяча. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод»,</p>		

				«День и ночь»	необходимую взаимопомощь.
23			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
24		<b>Игровое занятие.</b>			
25			<b>Нижняя передача над собой.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, передачи мяча снизу двумя руками.. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь»	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
26		<b>Нижняя передача над собой.</b>			
27		<b>Нижняя передача над собой.</b>			
28			<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	

29			<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	
30			Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Общая и специальная физическая подготовка. Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	
31			Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>		
32			Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Передачи в парах, через сетку. Подача снизу, сверху. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м. Передача над собой 1 м- 1,5 м. Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения передач, подач, приема в зависимости от ситуации, выбор способа отбивания мяча через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.
33			<b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>		
34			<b>Нижняя прямая подача.</b>		
35			<b>Нижняя прямая подача.</b>		
36			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Общая и специальная физическая подготовка.. Тактическая подготовка. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику
37			<b>Игровое занятие.</b>		
38			<b>Игровое занятие.</b>		

				Подвижная игра: «Пионербол». Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
39			<b>Подача и приём мяча двумя руками сверху.</b>	Теоретические сведения: Профилактика травматизма на занятиях. ОФП. Ходьба и бег в чередование 12 мин. Передвижения различными способами передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Подача снизу. Прием мяча сверху, снизу после подачи. Упражнения для развития силы, быстроты реакции. Имитация приема мяча стоя на месте: с выпадом вперед и в стороны. Тактическая подготовка: Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема мяча, приема - передач в зависимости от ситуации. Подвижная игра: «Пионербол». Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять подачу мяча снизу, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в парах, с середины площадки, .Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.
40		<b>Подача и приём мяча двумя руками сверху.</b>			
41					
42		<b>Подача и приём мяча двумя руками снизу.</b>			
43		<b>Подача и приём мяча двумя руками снизу.</b>			
44			<b>Правила игры. Игровое занятие.</b>	ОФП. Совершенствование техники передач мяча,	Выполнять разученные технические приемы игры в



45			<b>Игровое занятие.</b>	передвижениям, приемам мяча сверху и снизу двумя руками,	волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание
46			<b>Игровое занятие.</b>	совершенствование подачи мяча (снизу, сверху) СФП. Совершенствование техники положения кистей, предплечий, рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, подачи мяча. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь». Учебная игра в волейбол.	демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
47			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>	ОФП. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	Уметь выполнять подачу мяча снизу в заданную зону, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в заданную зону площадки.
48			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>	СФП. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Передачи в парах, через сетку. Подача снизу, сверху. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м. Передача мяча в заданную зону площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
49			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>	Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения передач, подач, приема в зависимости от ситуации, выбор способ отбивания мяча через сетку.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.
50			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>		

51			<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>	Теоретические сведения: Подготовка спортивной площадки к занятиям	Уметь выполнять приём мяча снизу и сверху после отскока мяча от сетки в заданную зону, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в заданную зону площадки. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча
52		<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении, прыжки, броски мяча различными способами с максимальной интенсивностью, продолжительность не более 10-15 мин.		
53		<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>	СФП. Прием и передача мяча изученными способами. Подача мяча сверху. Прием мяча отскочившего от сетки. Тактическая подготовка. Изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.		
54		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	Теоретические сведения: Субъективные и объективные показатели здоровья.		
55		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	ОФП. Бег по прямой, бег на короткие отрезки, из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
56		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	СФП. Толчки набивного мяча вперед-вверх в стенку или партнеру из исходного		
57		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>			

				<p>положения руки вверх над лицом. Передачи набивного мяча</p> <p>Передачи мяча двумя руками сверху, на месте и после передвижения. Обучения расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	
58			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>	<p>Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	
59			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		
60			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		
61			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		
				<p>Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. 2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов). 3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага). 5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м). 6. В</p>	

				<p>парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.</p> <p>7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2. 8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. 9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. 10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4. 11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.</p>	
62			<b>Ознакомление с техникой блокирования.</b>	<p>1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. 2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. 3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. 4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой. 5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок. 6. В парах. Занимающиеся располагаются с</p>	<p>Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Формировать способы позитивного взаимодействия со</p>
63			<b>Обучение технике блокирования.</b>		

64			<p><b>Совершенствование техники выполнения блокирования.</b></p>	<p>противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки. 7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок. 8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок. 9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево. 10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий</p>	<p>сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
----	--	--	--	---	---

				ставит блок.	
65			<b>Тактическая подготовка.</b>	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков на волейбольной площадке.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
66			<b>Тактическая подготовка.</b>	Действия связующего с игроками передней линии. . Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подачи. . Изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры. Индивидуальные и командные действия при игре в волейбол. Учебная игра в волейбол.	