

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»
Республика Ингушетия**

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 11
«28» августа 2023 г.

«Рассмотрено»
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 11
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г. Назрань»
_____ М.Х. Арчакова
Приказ № 217а
от « 29 »августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

Уровень общего образования – **среднее общее образование (10-11 классы)**

Класс – **11 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 11 классов.

Пояснительная записка

Введение

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

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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 учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности и формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, 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 учащихся 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 учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы кружковой деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 11 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. 30 минут.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ 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:

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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 11 классов. Данная программа составлена в

соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме 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 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

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

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам

| | |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| 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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Формы проведения занятий и виды деятельности

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

Тематический план

| № п/ п | Наименование темы | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | |
|--------------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | всего | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 2. | волейболом | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение | 1 | 1 | - |
| 4. | травматизма | 1 | 1 | - |
| 5. | Основы методики обучения в волейболе | 4 | - | 4 |
| 6. | Правила соревнований, их организация и проведение | 2 | - | 2 |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 8. | Основы техники и тактики игры | 2 | - | 2 |
| 9. | Контрольные игры и соревнования | 2 | - | 2 |
| | Контрольные испытания | | | |
| | Итого: | 34 | 4 | 30 |

Календарно – тематическое планирование (внеурочная деятельность)
 по «Волейбол-профи» _____, класс 11, _____ 34 _____ часов в год,
1
 (направление и название) (общее количество) (количество часов в неделю)

| № п/п | Тема | Планируемые результаты внеурочной деятельности |
|----------|---|--|
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | Знать влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся |

| | | |
|----|---|---|
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Стойки и передвижение игрока. | волейболом. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | находить выход из стрессовых ситуаций; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; |
| 4. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; |
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; | Выполнять технические приёмы и тактические действия; |
| 6. | передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению | контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; |
| 7. | передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | |
| 8. | Подача мяча:- верхняя прямая | |
| 9 | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Знать расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. выполнять технические приёмы и тактические действия; |
| 10 | Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; | Играть в волейбол с соблюдением основных правил; |
| 11 | приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 12 | приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | Выполнять технические приёмы и тактические действия; |
| 13 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом |
| 14 | Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач | Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). |
| 15 | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними | Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: |

| | | |
|----|--|---|
| | при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов | игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; |
| 16 | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. |
| 17 | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 19 | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; | Выполнять технические приёмы и тактические действия; |
| 20 | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 21 | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 22 | Индивидуальные действия. выбор места при приёме нижней и верхней подач | Знать выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). |
| 23 | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов | Знать групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме 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 6 и 4; |
| 24 | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Знать командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. |
| 25 | Подача мяча- верхняя прямая | Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 26 | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; |

| | | |
|----|---|--|
| 27 | Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; |
| 28 | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; |
| 29 | Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; |
| 30 | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 31 | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи .Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; |
| 32 | Правила соревнований. Учебная игра. | Знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; |
| 33 | Правила соревнований. Учебная игра. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие |
| 34 | Правила соревнований. Учебная игра. | Демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия |
|---|--|
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения) |
| 2 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |
| 5 | Игровое занятие |

| | |
|----|---|
| 6 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| 7 | Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| 8 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| 9 | Эстафеты с различными способами перемещений |
| 10 | Разучивание верхней передачи мяча над собой |
| 11 | Совершенствование верхней передачи мяча над собой |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие. |
| 13 | Разучивание верхней передачи мяча у стены |
| 14 | Совершенствование верхней передачи мяча у стены |
| 15 | Верхняя передача мяча в парах |
| 16 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие |
| 17 | Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие. |
| 18 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. |
| 19 | Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие |
| 21 | Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки .Игровое занятие |
| 22 | Нижняя передача над собой Игровое занятие |
| 23 | Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие. |
| 24 | Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах |
| 25 | Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие |
| 26 | Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах |
| 27 | Нижняя передача мяча у стены, в парах |
| 28 | Приём мяча с подачи. Игровое занятие. |
| 29 | Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие. |
| 30 | Подача и приём мяча в парах. |
| 31 | Подача и приём мяча в парах Игровое занятие |
| 32 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. |
| 33 | Подача и приём мяча в парах. |
| 34 | Учебная игра в мини-волейбол. |