МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« СТАРОДЕВИЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ЕЛЬНИКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Согласовано: Утверждаю:

заместитель директора по УВР директор МОУ «Стародевиченская средняя

общеобразователдьная школа»

Т.В.Цыганова

С.П.Бертякова

Приказ N от 2024

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

«Волейбол»

Составитель:

Цыбизова Наталья Ивановна

с.Стародевичье 2024

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности « Волейбол» составлена на основе нормативно – правовой базы и согласовано учебного плана МОУ «Стародевиченскпая средняя общеобразовательная школа» на 2024 – 2025 учебный год.

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.

# Цели и задачи рабочей программы

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.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 9-11 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. 40 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.

# Формы проведения занятий и виды деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

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

# Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; 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-оздоровительномунаправлению «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 спортивнооздоровительные 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.

# Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* 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:*
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании фун кциональных 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 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.

* 1. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
  2. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
  3. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

1. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
2. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

# 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 направлен ы друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. 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.

*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.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
2. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
3. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
4. 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.

1. 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.
2. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
3. В парах: передачи мяча через сетку.
4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
5. 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 встречают 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. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

1. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
2. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
3. Кисть бьющей руки слишком расслаблена. *Подводящие упражнения:*
4. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
5. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
6. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
7. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
8. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
9. Имитация подбрасывания и подача в целом.
10. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
11. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
12. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10.Нижняя подача через сетку с места подачи.

# Учебно-тематический план 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | История развития волейбола, правила техники безопасности | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 22 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 18 |
| 3 | Техническая подготовка | 28 |
| 4 | Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 32 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 44 |
| 6 | Участие в соревнованиях, судейская практика | 10 |
|  | **Итого** | **156** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество Академических часов** | **Тема занятия** | **Результаты освоения учебного материала** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| 1 | 2 | Правила по технике | Знать об истории | Уметь с достаточной | Формировать и |  |  |
|  |  | безопасности на занятиях | возникновения и | полнотой и | проявлять |
|  |  | спортивных игр.  Краткий исторический очерк | развития волейбола.  Правила безопасности | точностью выражать  свои мысли в | положительных качеств  личности, |
|  |  | развития волейбола. | на занятиях | соответствии с | дисциплинированности, |
|  |  | Разучивание стойки игрока | волейболом. | задачами урока, | трудолюбие и упорство |
|  |  | (исходные положения). |  | владеть специальной  терминологией. | в достижении  поставленной цели. |
| 2 | 2 | Общая физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением  упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о  нравственных нормах. |  |  |
|  |  |  |  | Осмысление, |  |
|  |  |  |  | объяснение своего |  |
|  |  |  |  | двигательного опыта. |  |
| 3 | 2 | Техническая подготовка. Взаимодействие между игроками. | Уметь выбрать | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в  решении игровых | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | задач, возникающих в процессе игры. |  |  |  |
| 4 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая | Знать правила игры волейбол. Правила | Уметь с достаточной полнотой и | Осуществлять взаимный контроль и |  |  |
|  |  | подготовка. | безопасности на | точностью выражать | оказывать в |
|  |  | занятиях волейболом.  Перемещения в стойке приставными | свои мысли в  соответствии с задачами урока, | сотрудничестве  необходимую взаимопомощь. |
|  |  |  | шагами; правым, | владеть специальной |  |
|  |  |  | левым боком, лицом | терминологией. |  |
|  |  |  | вперед. |  |  |
| 5 | 2 | Технико-тактическая | Уметь выполнять | Осознавать важность | Взаимодействовать со |  |  |
|  |  | подготовка. Передача мяча. | прием мяча через сетку, в парах, индивидуально. | освоения универсальных умений  связанных с | сверстниками в процессе совместного освоения техники. |
|  |  |  |  | выполнением |  |
|  |  |  |  | упражнений. |  |
|  |  |  |  | Осмысление, |  |
|  |  |  |  | объяснение своего |  |
|  |  |  |  | двигательного опыта |  |
| 6 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением  упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
|  |  |  |  | Осмысление, |  |
|  |  |  |  | объяснение своего |  |
|  |  |  |  | двигательного опыта. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 2 | Техническая подготовка. Тактические средства нападения. | Уметь выполнять нападающий удар мяча через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 8 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.  Взаимодействие с игроками. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 9 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  передача мяча. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 2 | Техническая подготовка. Передачи мяча как средства нападения. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 11 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 12 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование передачи мяча как. | Уметь выполнять передачи мяча в парах, через сетку и над собой. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 14 | 2 | Специально физическая подготовка. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 15 | 2 | Техническая подготовка. Нападающий удар. | Уметь выполнять нападающий удар через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 17 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование нападающего удара. | Уметь выполнять нападающий удар через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 18 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 20 | 2 | Техническая подготовка. Отвлекающие действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 21 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  отвлекающий действия. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  отвлекающий действий. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время упражнения, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 23 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |
| 24 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Отвлекающие действия при передаче мяча. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи мяча, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 26 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование отвлекающие действия при передаче мяча. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи мяча, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 27 | 2 | Техническая подготовка. Отвлекающий действия при нападающем ударе. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи и нападающего удара, через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 29 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |
| 30 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  отвлекающих действий при нападающем ударе. | Уметь выполнять отвлекающие действия во время передачи и нападающего удара, через сетку, в парах. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Подача. | Уметь выполнять подачу через сетку, в парах, и середины площадки. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |
| 32 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 33 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | 2 | Техническая подготовка. Совершенствование подачи. | Уметь выполнять подачу через сетку, в парах, и середины площадки. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |
| 35 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Тактические средства защиты. | Уметь выполнить защитные средства, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 36 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |
| 38 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 39 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 41 | 2 | Техническая подготовка. Индивидуальное блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 42 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами; правым, левым боком, лицом  вперед. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  индивидуального блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 44 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |
| 45 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Групповое блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |
| 47 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование группового блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 48 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | 2 | Техническая подготовка. Действия защиты при подачах соперника. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 50 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование защиты при подачах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 51 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Действия защиты на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 53 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |
| 54 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых  задач, | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 56 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых  задач, | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 57 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование защиты  на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 59 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |
| 60 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | 2 | Техническая подготовка. Действия игроков при страховке. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 62 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование техники при страховке. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 63 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | 2 | Техническая подготовка. Тактические системы нападения. | Уметь выполнять тактическое нападение с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 65 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых  задач, | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 66 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых  задач, | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |
| 68 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая подготовка. | 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. |  |  |
| 69 | 2 | Техническая подготовка. Система игры со второй передачи (два нападающих). | Уметь выполнять тактическое нападение с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование  комбинаций системы. | Уметь выполнять комбинации нападения с различных зон, через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 71 | 2 | Техническая, теоретическая, психологическая часть. | 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. |  |  |
| 72 | 2 | Технико-тактическая подготовка. Действия защиты на передней и задней линий при нападающих ударах. | Уметь выполнять прием в защите и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | 2 | Техническая подготовка. Индивидуальное блокирование. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |
| 74 | 2 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. | 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. |  |  |
| 75 | 2 | Специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть 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. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | 2 | Участие в соревнованиях, судейская практика. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности во время соревнований. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых  задач. | Осуществлять взаимный контроль и  оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 77 | 2 | Общая физическая подготовка. | 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. |  |  |
| 78 | 2 | Технико-тактическая подготовка.  Совершенствование группового блокирования. | Уметь выполнить защитные средства в блокировании индивидуальном и групповом, через сетку, в парах. | Осознавать важность освоения универсальных умений  связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего  двигательного опыта | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. |  |  |

# Форма подведения итогов.

В конце каждой тренировке подводятся итоги:

-Анализ тренировочных упражнений;

-Анализ игровой деятельности. В учебном году проводятся:

* школьный турнир по волейболу;
* межшкольные районные соревнования;
* различные соревнования.

# Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.