

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Методического совета
МКОУ «Мостовская СОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024
года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР 
Никулина О.В.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

срок реализации – 1 год
возраст учащихся- 13-17 лет

Автор-составитель:
Пястолов А.А.,
учитель физической культуры

с.Мостовское, 2024

Пояснительная записка

Дополнительное образование 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 дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений дополнительного образования* выделено физкультурно- спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе:

«Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура.

Рабочие программы. 2е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

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 дополнительного образования 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:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы:

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-10 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия дополнительного образования 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 дополнительного образования 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 дополнительного образования:

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 дополнительного образования 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 дополнительного образования 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:

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.

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В итоге реализации программы дополнительного образования 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 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 реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *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

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

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.

Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

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

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

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 направлены 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

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

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

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.

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

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.

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

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

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

Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

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.

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.

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

В парах: передачи мяча через сетку.

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

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).

Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

Кисть бьющей руки слишком расслаблена. *Подводящие упражнения:*

Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

Имитация подбрасывания мяча (без удара).

Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

Имитация подбрасывания и подача в целом.

Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

Нижняя подача через сетку с места подачи.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 2шт.

стойки волейбольные-

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-2шт.

гимнастические маты-3шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 2 шт.

рулетка- 1шт.

Учебно-тематический план (68 часов).

п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

Тематика занятий: *Теория (2 часа)*). История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

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

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

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи.

Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Литература

1. М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией

В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4	1	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.		
5	1	Технико-тактическая подготовка. Передача мяча.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, индивидуально.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.		
6	1	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.		

7	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	Технико-тактическая подготовка. Совершенствование отвлекающих 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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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	1	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.		

