

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.С. Пушкина»

Программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
10-11 класс  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: руководитель кружка Шмакова М.Н.

Бузулук, 2023

## **Пояснительная записка**

Актуальность программы определяется возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. Программа ориентирована, на реализацию двигательной потребности обучающегося с учетом его особенностей и физических возможностей.

Волейбол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Волейбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит обучающихся к более сложной игре.

Программа обучения игры в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся, так же в программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель: формирование у учащихся здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### Задачи программы:

- популяризировать волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

- координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
  - формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
  - воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место кружка в плане внеурочной деятельности**

- Спортивный кружок предназначен для обучающихся 10-11х классов, возраст детей, участвующих в реализации программы 16-17 лет.
- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, общее количество 34 часа в год.
- Срок реализации программы 1 год обучения.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа кружка внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, нравственное, социальное развитие ребёнка, но и физическое совершенство.

### **Планируемые результаты освоения кружка внеурочной деятельности.**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

*Личностные результаты должны отражать:*

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам другим негативным социальным явлениям;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной

деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

***Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности представлены с учетом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание кружка внеурочной деятельности:

История: соотносить события истории разных стран и народов с историческими периодами, уважения к историческому наследию народов России.

Физическая культура:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при травмах;

- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы

### Раздел I. Общая физическая подготовка *(в процессе занятий)*

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднятие на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 15 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

## **Раздел II. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

### *Практика 10 часов*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.



Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

### **Раздел III. Техническая подготовка (10 часов)**

*Практика 10 часов*

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

### **Раздел IV. Тактическая подготовка (12 часов)**

*Практика 12 часов*

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами;

чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

#### Раздел V. Промежуточная аттестация (1 час)

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности	ЦОР/ЭОР
	<b>Основы знаний</b>				
	<b>Общая физическая подготовка в процессе занятий</b>				

1	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	инструктаж, беседа, презентация	Знакомятся с правилами поведения на занятиях, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с понятием физическое развитие, физические упражнения; разучивают основные положения правил игры в пионербол; разметку площадки.	«Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA">https://www.youtube.com/watch?v=ObZZE8mG3EA</a>
2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCo4LRItfi4">https://www.youtube.com/watch?v=gCo4LRItfi4</a>
<b>Освоение техники передвижений</b>					
3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами	1	общефизическая подготовка	Учебно-тренировочная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCo4LRItfi4">https://www.youtube.com/watch?v=gCo4LRItfi4</a>

				игровых приёмов и действий.	
4	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	1	общефизическая подготовка	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CYjILLdUcKE">https://www.youtube.com/watch?v=CYjILLdUcKE</a>
5	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg">https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg</a>

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
6	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg">https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg</a>
7	качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQwQzhk7Q0E">https://www.youtube.com/watch?v=QQwQzhk7Q0E</a>
8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости,	1	общефизическая	Работа в группах. Учебная игра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QQwQzhk7">https://www.youtube.com/watch?v=QQwQzhk7</a>

	ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра		подготовка	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	<a href="#">QOE</a>
9	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8">https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8</a>
10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8">https://www.youtube.com/watch?v=I6xveTCZzS8</a>

	игроков при приёме мяча. Учебная игра			сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PXljGyd9owI&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=PXljGyd9owI&amp;t=4s</a>
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=APLvWQofEUQ">https://www.youtube.com/watch?v=APLvWQofEUQ</a>

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
13	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30">https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30</a>
14	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30">https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30</a>



	Учебная игра.			сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
15	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cryAZ1bOSXs">https://www.youtube.com/watch?v=cryAZ1bOSXs</a>
16	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wOo0hU-7u3g">https://www.youtube.com/watch?v=wOo0hU-7u3g</a>

				<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
17	<p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра</p>	1	<p>общефизическая подготовка</p>	<p>Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-dur0olPoTk">https://www.youtube.com/watch?v=-dur0olPoTk</a></p>
18	<p>Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.</p>	1	<p>общефизическая подготовка</p>	<p>Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-dur0olPoTk">https://www.youtube.com/watch?v=-dur0olPoTk</a></p>

				задач, возникающих в процессе игры.	
19	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg">https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg</a>
20	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg">https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg</a>

21	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	техническая и физическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ayBTw8YeLgE">https://www.youtube.com/watch?v=ayBTw8YeLgE</a>
<b>Техническая подготовка</b>					
22	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ayBTw8YeLgE">https://www.youtube.com/watch?v=ayBTw8YeLgE</a>
23	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3	1	техническая и физическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8">https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8</a>

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8">https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8</a>
25	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	общефизическая подготовка	Работа в группах. Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IP9kJN4UXnI">https://www.youtube.com/watch?v=IP9kJN4UXnI</a>

				<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
26	<p>Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1	<p>общефизическая подготовка</p>	<p>Работа в группах. Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UUPgXZWmO-g">https://www.youtube.com/watch?v=UUPgXZWmO-g</a></p>
27	<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	1	<p>общефизическая подготовка</p>	<p>Работа в группах. Учебная игра Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a></p>

28	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a>
29	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a>
30	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a>

				игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
31	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Выполняют разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a>
32	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo">https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo</a>



				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
33	<b>Промежуточная аттестация</b>	1			
34	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1	общефизическая подготовка	Учебная игра Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J_oYfBxlHU4">https://www.youtube.com/watch?v=J_oYfBxlHU4</a>
	Всего	34			

**Календарно- тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1		
2.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами	1		
4.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.	1		
5.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Учебная игра	1		
6.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Учебная игра	1		
7.	качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1		
8.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра	1		

9.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Учебная игра	1		
10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра	1		
11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений. Учебная игра.	1		
12.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1		
13.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1		
14.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
15.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		
16.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	1		
17.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	1		
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		
19.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	1		
20.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		

21.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		
22.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		
23.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3	1		
24.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	1		
25.	Атакующие удары.Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	1		
26.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1		
27.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	1		
28.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1		
29.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		
30.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1		
31.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника	1		
32.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3	1		

	Учебно – тренировочная игра			
33.	Промежуточная аттестация	1		
34.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	1		