

Приложение к содержательному разделу ОПП ООО, ОПП СОО,
утвержденной приказом от 31.08.2023 г. №01-06/256
пункт 2.2. «Программы отдельных учебных предметов,
курсов и курсов внеурочной деятельности»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Класс -5 - 11

Срок реализации - 2023 - 2024 учебный год

Выполнил
учитель физической культуры
Тюрина Наталья Ивановна

Ёдва, 2023 г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление. Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, 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 пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно

реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Актуальность программы связана с использованием новых форм, методов и средств организации спортивно-физкультурной деятельности. Данная программа направлена на воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

При написании методического пособия авторы руководствовались: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования; действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

В пособии использованы данные научных исследований и спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Цели и задачи

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.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-11 классов 2 часа в неделю. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 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 учебных двусторонних играх в пионербол и 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.

Методы обучения

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Прогнозируемые результаты реализации программы

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол;

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу).

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

1. Результаты освоения программы «Волейбол»

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

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

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

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

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

2. Содержание программы «Волейбол»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно - тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	
		Всего	Практические занятия
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий	
3	Техника и тактика игры в волейбол	68	68
Итого		68	

Календарно-тематический план.

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия
1	1	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.
2	1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4. Учебная игра.
3	1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.
4	1	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 4. Учебная игра.
5	1	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.
6	1	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Учебная игра.
7	1	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.

8	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.
9	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.
10	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.
11	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. 4. Учебная игра.
12	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи. 3. Учебная игра.
13	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач.
14	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач.
15	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.
16	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.
17	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.
18	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
19	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.
20	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.

21	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.
22	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.
23	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.
24	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.
25	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Поддача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.
26	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему. 4. Учебная игра.
27	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.
28	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
29	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
30	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
31	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
32	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.
33	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.

		3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.
34	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.
35	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра
36	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.
37	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.
38	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.
39	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.
40	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
41	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.
42	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.
43	1	1. физическая подготовка. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 4. Учебная игра.
44	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 4. Учебная игра.
45	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
46	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 4. Учебная игра.
47	1	1. Обучение одиночному блокированию.

		2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 3. Учебная игра.
48	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 3. Учебная игра.
49	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,
50	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,
51	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач
52	1	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3. Учебная игра.
53	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Учебная игра.
54	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
55	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
56	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
57	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.
58	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении
59	1	1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.
60	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.
61	1	1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.
62	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.
63	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.

64	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.
65	1	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.
66	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
67	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
68	1	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.

Ожидаемые результаты

Знать:

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, техникой защиты, а также техникой нападающих ударов.

Демонстрировать:

Упражнения	
Бег 30м (сек)	4,7
Бег 400м (сек)	67,0
6-минутный бег (м)	1500
Прыжок в длину с/м (см)	200
Подача нижняя прямая (раз)	10
Подача верхняя прямая (раз)	10
Нападающий удар (раз)	10
Жонглирование мячом (кол-во раз)	20
Бросок мяча на дальность (м)	20

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача
Верхняя прямая подача

техника
техника

Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

*Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

* Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

* Технические приемы игры:

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

* Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с маленькими мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*Тактические приемы игры:

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Список литературы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя

1.1	Концепция интеграции основного и дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательной школы: Учебное пособие для студентов и аспирантов, обучающихся по специальности «физическая культура и спорт». / Авторы-составители: В.Г. Хромин, И.И. Сулейманов, В.Н. Потапов, Е.В. Хромин-Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2001. - 20 с.
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021.
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.:Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014.-224 с.: ил.
2.2	В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с., 50 ил.
2.3	Л.А.Архипова. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ. Учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2008. 80с.
3	Дополнительная литература для учащихся
3.1	Научно-популярная и художественная литература, по спорту, олимпийскому движению
4	Технические средства обучения
4.1	Музыкальный центр
4.2	Компьютер, мультимедийная установка
5	Учебно-практическое оборудование
5.1	Жгут
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.3	Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.4	Сетка волейбольная
5.5	Мячи: набивные весом 1-3 кг, волейбольные, теннисные мячи; палки гимнастические, скакалки, кегли, обручи.