

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ НГО «СОШ№2»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
уровень основного общего образования
срок реализации: 1 год (7-9 кл.)

Составитель:
Клещевникова Анна Андреевна,
учитель физической культуры

Новая Ляля, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся 7-9 классов / В.И.Лях. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 7-9 классы. Москва «Просвещение», 2024гг. пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- М.: «Просвещение», 2010.

Назначение программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место.

Цели Программы:

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Задачи Программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7-9 классов общеобразовательной школы. Курс внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитан на 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

– личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секция «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.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секция «Волейбол» Иметь представление об истории развития волейбола в России • О правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секция «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. 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. Учащиеся научатся: следовать при выполнении задания инструкциям учителя -понимать цель выполняемых действий -различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получают возможность научиться: принимать решения связанные с игровыми действиями; -взаимодействовать друг с другом на площадке -договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты

на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многочкратные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочкратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу,

укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180° . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль

сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи вступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика
1-2	<p>История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.</p>	<p>Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.</p>
3-4	<p>Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»</p>	<p>Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.</p>
5-6	<p>Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после</p>	<p>Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>

	<p>подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»</p>	
7-8	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног</p>
9-10	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку.. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>
11-12	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры</p>	<p>Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>

	в Пионербол с элементами волейбола.	
13-14	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений
15-16	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
17-18	Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу.
19-20	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
21-22	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь

	через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	принимать мяч в паре и через сетку
23-24	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
25-26	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
27-28	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
29-30	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Поддачи через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

31-32	<p>Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением.</p> <p>Учебнотренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
33-34	<p>Общефизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>
35-36	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Техника перемещений приставными шагами, двойным шагом; Передачи после варьирования расстояния и траектории;</p> <p>Учебнотренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.</p>
37-38	<p>Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи мяча сверху через сетку; Учебнотренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
39-40	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку;</p> <p>Учебнотренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

41-42	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку
43-44	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол).	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
45-46	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
47-48	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
49-50	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
51-52	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.

	тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	
53-54	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Поддачи, прием с поддачи. Учебнотренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
55-56	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
57-58	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
59-60	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении. Верхняя прямая подача: поддачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
61-62	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь

	различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	принимать мяч в паре и через сетку.
63-64	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры. Физическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
65-66	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
67-68	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.