

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Хабаровского края**

**Комитет по образованию Хабаровского края**

**МБОУ СОШ п.Тыр**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор: Хаблова М.Н.**

**пр. №80 от «15» августа  
2023 г.**



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Секция «Волейбол» для учащихся 8-9**

**классов**

**Учитель: Зуева Е.В**

**п.Тыр , 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8-9 классов разработана на основе:- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

- программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (8-9 кл.).

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее

количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Цель:-** способствовать всестороннему физическому развитию:

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

**1. Оздоровительная задача.** Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

**2. Образовательные задачи.** Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи.** Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8-9 класса. Рассчитана на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

**Место проведения:** спортивный зал школы. Количество обучающихся – 12-15 человек.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «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 учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

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

**предметные результаты** – освоенный учащимися 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 спортивнооздоровительному 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 спортивнооздоровительному 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **и**
- должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; ***и смогут научиться:***
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил; • демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

По окончании реализации программы ожидается **достижение следующих результатов:-** достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

### **Предметные результаты освоения курса «Волейбол».**

**Личностные:** *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:** *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.*

#### **Метапредметные:**

**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.

## **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

**В разделе «основы знаний»:** Понятия техники и тактики игры в волейбол. Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

## **Тематический план программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний(теоретическая часть)</b>	<b>в ходе занятий</b>	Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол). Места занятий, инвентарь.

2	<b>Общefизическая подготовка (практическая часть)</b>	в течение занятия	Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и
			передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Общая физическая подготовка.
3	<b>Специальная подготовка</b>	<b>34</b>	Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. Техника защиты. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. <b>Стойки и перемещения.</b> Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Содержание программы.

**1. Основы знаний-1 час.**

Понятия техники и тактики игры в волейбол. Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей.

**2. Техничко-тактические приемы-6 час.**

**Подачи:** техника выполнения нижней прямой подачи, верхней прямой подачи; ознакомление с техникой верхней боковой подачи.

**3. Передачи мяча – 6 час.**

Верхняя передача мяча двумя руками над собой; прием мяча снизу двумя руками.  
Верхняя передача мяча двумя руками над собой через голову. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.

**4. Блокирование – 6 час.**

Техника выполнения блока. Ознакомление с техникой постановки одиночного блока. Ознакомление с техникой постановки группового блока. Отработка навыков взаимодействия игроков в блоке.

**5. Комбинированные упражнения – 6 час.**

Подача-прием-передача. Подача-прием-передача-нападающий удар. Подача-прием-передача-нападающий удар-прием-передача-нападающий удар.

**6. Учебно-тренировочные игры – 6 часа.**

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков.

**7. Судейство игр – 4 часа.**

Отработка навыков судейства школьных соревнований.

**Содержание практических упражнений.**

8-9 классы 34 часа	Научиться:
<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяча</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперед-вверх и небольшого разбега</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча</li> <li>- в парах</li> <li>- в тройках</li> <li>- в четвёрках</li> <li>- передачи через сетку назад</li> <li>- передачи на точность в мишени, расположенные на стене</li> <li>- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2</li> <li>- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul>	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>

<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> </ul>	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> <li>- нападающий удар через сетку</li> <li>- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар после встречной передачи</li> <li>- нападающий удар со второй передачи</li> </ul>	<p>зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> <li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li> <li>- то же, но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul>	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p>

### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний.	1
2	Технико-тактические приемы	6

3	Передачи мяча	6
4	Блокирование	6
5	Комбинированные упражнения	6
6	Учебно-тренировочные игры	5
7	Общая и специальная физическая подготовка	в течение занятия
8	Судейство игры	4
9	Итого	34

### Календарно - тематическое планирование для уч-ся 8 класса

№ занятия	Содержание	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	<b>Основы знаний:</b> Основы истории развития волейбола в России. Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя прямая, боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
2	Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

3	<p><b>Основы знаний:</b> Правила игры в волейбол (пионербол). Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
4	<p>Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
5	<p>Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи в стену; подачи через сетку.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
6	<p>Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу; передачи через сетку.</p> <p>Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи через сетку.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
7	<p>Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, верхняя передача мяча над собой через голову; передачи мяча через сетку. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
8	<p><b>Основы знаний:</b> Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей. Разминочный бег; ОРУ.</p>		

	<p>Передача мяча в парах, верхняя передача мяча двумя руками в прыжке; передачи мяча через сетку. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
9	<p>Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах, верхняя передача мяча двумя руками в прыжке. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.</p> <p>Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		
10	<p>Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку.</p> <p>Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».</p>		

<b>11</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>12</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>13</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>14</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>15</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>16</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>17</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар- прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>18</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар- прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

19	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
20	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
21	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе; нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
22	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
23	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
24	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
25	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Одиночное блокирование: имитация блокирования; в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
26	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Одиночное блокирование: имитация блокирования; в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя		

	руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>27</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование: в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>28</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование: в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>29</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>30</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>31</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>32</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		
<b>33</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		
<b>34</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		

№ занятия-	Содержание	Дата проведения	
		по	по

тия		плану	факту
1	<b>Основы знаний:</b> Основы истории развития волейбола в России. Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя прямая, боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
2	Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
3	<b>Основы знаний:</b> Правила игры в волейбол (пионербол). Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча; передачи в парах, передачи мяча над собой сверху. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: имитация подачи мяча; подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
4	Разминочный бег; ОРУ. Стойки и перемещения игроков: перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
5	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи в стену; подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
6	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, передачи мяча над собой сверху, снизу; передачи через сетку. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи через сетку. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
7	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передачи в парах, верхняя передача мяча над собой через голову; передачи мяча через сетку. Верхняя прямая, нижняя боковая подача: подачи через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

8	<b>Основы знаний:</b> Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей. Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах, верхняя передача мяча двумя руками в прыжке; передачи мяча через сетку. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
9	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах, верхняя передача мяча двумя руками в прыжке. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.		

	Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
10	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
11	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
12	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прием мяча, отражённого сеткой: приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
13	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
14	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
15	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

<b>16</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>17</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар- прием-передача нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>18</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Комбинированные упражнения: подача-прием-передача-нападающий удар- прием-передача нападающий удар. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>19</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий		

	удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>20</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>21</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча самому себе; нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>22</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>23</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

24	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар: нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
25	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Одиночное блокирование: имитация блокирования; в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
26	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Прямой нападающий удар:нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча самому себе. Одиночное блокирование: имитация блокирования; в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
27	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование: в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
	игра с элементами волейбола «Пионербол».		
28	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Одиночное блокирование: в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
29	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
30	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		

<b>31</b>	Разминочный бег; ОРУ. Передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку после передачи мяча. Одиночное блокирование нападающего удара. Верхняя прямая, нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».		
<b>32</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		
<b>33</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		
<b>34</b>	Учебно – тренировочные игры в волейбол с элементами игры в «Пионербол».		