**Планируемые результаты программы курса «Волейбол»**

**для учащихся 5 – 9 классы**

***Личностные универсальные учебные действия*** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**Обучающийся научится:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* установка на здоровый образ жизни.

***Обучающиеся получит возможность научиться:***

* *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
* *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

***Обучающиеся получит возможность научиться:***

* *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
* *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
* *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
* *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
* *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
* *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* устанавливать причинно – следственные связи;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

**Обучающийся научится:**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;

***Обучающиеся получит возможность научиться:***

* *слушать собеседника;*
* *определять общую цель и пути ее достижения;*
* *осуществлять взаимный контроль,*
* *адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,*
* *оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;*
* *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,*
* *прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения*
* *разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
* *координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.*

**Содержание**

**Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития учащихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно-технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры**.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, напа­дающие удары. Значение технической подготовки для роста спор­тивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.

***Бег с остановками и изменением направления.***

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

***Упражнения для развития прыгучести.***

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с 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. То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, оттал­киваясь обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доста­ванием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки со скакалкой, разнообразные под­скоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и 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 — от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выпол­няются правой и левой рукой с максимальной силой.

**Практические занятия.**

**Техника нападения.** Перемеще­ния и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

**Действия с мячом.** Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с пере­мещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.**

***Действия без мяча:*** скачок вперед, останов­ка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

***Действия с мячом:*** прием мяча снизу двумя руками (отбива­ние мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че­редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке полови­ны площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по зада­нию).

**Групповые действия:** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

**Командные действия:** система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло­кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при­нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: вы­бор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

**Групповые действия**. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игро­ком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков перед­ней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, блоков, тем** | **Всего, часов** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | |
| **1** | **Стойки и перемещения.** | **1** | **0, 5** | | **0,5** |
| **2** | **Техника приёмов и передач.** | **7** | **0,5** | | **6,5** |
| **3** | **Техника подач.** | **7** | **1** | | **6** |
| **4** | **Нападающий удар. Блокирование.** | **5** | **1** | | **4** |
| **5** | **Тактика игры в защите и нападении.** | **18** | **3** | | **15** |
| **6** | **Групповые и тактические действия.** | **6** | **1** | | **5** |
| **7** | **Совершенствование элементов игры.** | **26** | **-** | | **26** |

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | **11**  **12**  **13**  **14** | **4**  **7**  **9**  **12** | **3**  **5**  **6**  **9** | **2**  **3**  **4**  **5** | **1**  **1**  **2**  **3** | **4**  **6**  **7**  **9** | **3**  **4**  **5**  **7** | **2**  **3**  **3**  **4** | **1**  **1**  **2**  **3** |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | **11**  **12** | **3**  **5** | **2**  **4** | **1**  **2** | **0**  **1** | **3**  **4** | **2**  **3** | **1**  **2** | **0**  **1** |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | **11**  **12** | **4**  **6** | **3**  **5** | **2**  **3** | **1**  **2** | **4**  **5** | **3**  **4** | **2**  **3** | **1**  **2** |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | **13**  **14**  **15**  **16**  **17** | **4**  **6**  **6**  **6**  **7** | **3**  **5**  **5**  **5**  **5** | **2**  **3**  **3**  **3**  **3** | **1**  **2**  **2**  **2**  **2** | **3**  **5**  **5**  **5**  **6** | **2**  **4**  **4**  **4**  **5** | **1**  **2**  **3**  **3**  **3** | **0**  **1**  **2**  **2**  **2** |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | **13**  **14** | **5**  **6** | **4**  **5** | **3**  **3** | **2**  **2** | **4**  **5** | **3**  **4** | **2**  **3** | **1**  **2** |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | **15**  **16**  **17** | **4**  **4**  **5** | **3**  **3**  **4** | **2**  **2**  **2** | **1**  **1**  **1** | **3**  **4**  **4** | **2**  **3**  **3** | **1**  **2**  **2** | **0**  **1**  **1** |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | **15**  **16**  **17** | **5**  **5**  **7** | **4**  **4**  **5** | **3**  **3**  **4** | **2**  **2**  **2** | **4**  **4**  **5** | **3**  **3**  **4** | **2**  **2**  **3** | **1**  **1**  **2** |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | **11**  **12** | **7**  **8** | **4**  **6** | **3**  **4** | **1**  **2** | **6**  **7** | **4**  **5** | **3**  **3** | **1**  **2** |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | **11**  **12** | **4**  **6** | **3**  **4** | **2**  **3** | **1**  **2** | **4**  **5** | **3**  **4** | **1**  **2** | **0**  **1** |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | **13**  **14** | **8**  **9** | **5**  **7** | **3**  **5** | **2**  **3** | **6**  **7** | **4**  **5** | **3**  **4** | **2**  **2** |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | **13**  **14** | **5**  **6** | **4**  **5** | **2**  **3** | **1**  **2** | **4**  **5** | **3**  **4** | **2**  **2** | **1**  **1** |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | **15**  **16**  **17** | **6**  **7**  **8** | **5**  **5**  **6** | **3**  **4**  **4** | **2**  **3**  **3** | **5**  **5**  **6** | **4**  **4**  **4** | **2**  **3**  **3** | **1**  **2**  **2** |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | **15**  **16**  **17** | **5**  **7**  **8** | **4**  **6**  **7** | **2**  **4**  **5** | **1**  **2**  **3** | **4**  **5**  **6** | **3**  **3**  **5** | **2**  **2**  **3** | **1**  **1**  **2** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Реализация программы воспитания** | **Кол-во часов** |
|  | **Тема 1. Стойки и перемещения.** | 1; 2; 3; 4.  Поддержание интереса к учению, к процессу познания, активизации познавательной деятельности обучающихся. | **1** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча. |  |
|  | **Тема 2. Техника приёмов и передач.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины). * Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места). * Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение). * Формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися).   Воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися). | **7** |
| 2 | Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.Учебная игра. |  |
| 3 | Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра. |  |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра. |  |
| 5 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра. |  |
| 6 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. |  |
| 7 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 8 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
|  | **Тема 2. Техника подач.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. | **7** |
| 9 | Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра. |  |
| 10 | Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра. |  |
| 11 | Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 12 | Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра. |  |
|  |
| 13 | Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |  |
| 14 | Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра |  |
| 15 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
|  | **Тема 3. Нападающий удар. Блокирование.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. | **6** |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра |  |
| 17 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 18 | Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  |
| 19 | Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра |  |
| 20 | Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 21 | Выбор места для блокирования нападающего броска. Выбор места для выполнения нападающего удара. |  |
|  | **Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины). * Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места). * Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение). * Формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися).   Воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися). | **18** |
| 21 | Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 22 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны  Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 23 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 24 | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  |
| 25 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование. |  |
| 26 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.     * Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. |  |
| 27 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра. |  |
| 28 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. |  |
| 29 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 30 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. |  |
| 31 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  |
| 32 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. |  |
| 33 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. |  |
| 34 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |  |
| 35 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. |  |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. |  |
| 37 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 38 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. |  |
|  | **Тема 5. Групповые и тактические действия.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины). * Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места). * Формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися).   Воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися). | **6** |
| 39 | Групповые тактические действия в нападении. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 40 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.  Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. |  |
| 41 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.  Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  |
| 42 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |  |
| 43 | Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.  Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. |  |
| 44 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.  Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. |  |
|  | **Тема 6. Совершенствование элементов игры.** | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. * Воспитание, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. | **26** |
| 45 | Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. Учебно – тренировочнаяигра. Развитие ловкости. |  |
| 46 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 47 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 48 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. |  |
| 49 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. |  |
| 50 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 51 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |  |
| 52 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины). * Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места). * Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение). * Формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися).   Воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися). |  |
| 53 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 54 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 55 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести |  |
| 56 | Игра с отработкой технических элементов. |  |
| 57 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |
| 58 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |
| 59 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |
| 60 | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  |
| 61 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 62 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 63 | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. |  |
| 64 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. |  |
| 65 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. Совершенствование навыков первых и вторых передач. | 1; 2; 3; 4; 5; 5.4; 5.12; 5.17; 6; 6.2; 6.3; 7; 7.1; 7.2.   * Воспитание, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. |  |
| 66 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 67 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |
| 68 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 70 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. |  |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча. |  |
| 2 | Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра. |  |
| 3 | Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра. |  |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра. |  |
| 5 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра. |  |
| 6 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. |  |
| 7 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 8 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 9 | Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра. |  |
| 10 | Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра. |  |
| 11 | Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 12 | Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра. |  |
| 13 | Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |  |
| 14 | Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра |  |
| 15 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра |  |
| 17 | Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 18 | Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  |
| 19 | Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра |  |
| 20 | Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 21 | Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 22 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны  Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 23 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 24 | Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  |
| 25 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование. |  |
| 26 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 27 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра. |  |
| 28 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. |  |
| 29 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 30 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. |  |
| 31 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  |
| 32 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. |  |
| 33 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. |  |
| 34 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. |  |
| 35 | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. |  |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра. |  |
| 37 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 38 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. |  |
| 39 | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. |  |
| 40 | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. |  |
| 41 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. |  |
| 42 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. |  |
| 43 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. |  |
| 44 | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. |  |
| 45 | Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. Учебно – тренировочнаяигра. Развитие ловкости. |  |
| 46 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 47 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 48 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. |  |
| 49 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. |  |
| 50 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 51 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |  |
| 52 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.  Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 53 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 54 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 55 | Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести |  |
| 56 | Игра с отработкой технических элементов. |  |
| 57 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра. |  |
| 58 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |
| 59 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  |
| 60 | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  |
| 61 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 62 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 63 | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. |  |
| 64 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. |  |
| 65 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. Совершенствование навыков первых и вторых передач. |  |
| 66 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 67 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  |
| 68 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 70 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год. |  |