

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Южное управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ "ОЦ" пос. Поляков"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
классных
руководителей

В. М. Савчук
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

А.Б. Эргашева
Протокол №1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора ГБОУ
СОШ «ОЦ» пос.
Поляков

Е.А. Шидловская
Приказ № 195
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол (школьный спортивный клуб)»

для обучающихся 5-9 классов



C=RU, O="ГБОУ СОШ""ОЦ""пос.
Поляков",CN=Шидловская Е_А_,
E=so_polsk_sch@samara.edu.ru
00cdbedd50c92f0dcf
2024-08-29 14:45:15

Поляков, 2024

Пояснительная записка

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

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 (5-8 кл.). Целесообразность и 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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-8 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.

Цель программы:

укрепление здоровья школьников на основе :

- способствовать всестороннего физического развития;
- вовлечения учащихся в двигательную деятельность.

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

Задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

– Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. 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.

5. Воспитательные задачи.

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-8 класса. 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, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин) .

Особенности 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Закона «Об образовании».

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды 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.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

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, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

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 районного и областного уровня; - 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.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|----------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз | 6 | 5-4 | 3 | 15 | 14-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 169-120 | 119 | 155 | 154-110 | 109 |
| Наклон вперед из положения сед | 9 | 5-7 | 2 | 18 | 10-12 | 6 |
| Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку | 5,1 | 5,2-6,5 | 6,6-6,3 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6-6,4 |
| 6-минутный бег, м | 1400 | 1150-1250 | 1000 | 1200 | 950-1100 | 800 |
| | | | | | | |

Ценностные ориентиры:

Содержание курса направлено на воспитание здоровых и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

**Тематическое планирование
первый год обучения**

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | Содержание |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. |
| 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 0 | 2 | Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча. |
| 3 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). | 0 | 2 | Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. |
| 4 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. |
| 5 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. |
| 6 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. |
| 7 | Передача мяча снизу двумя руками в парах. | 0 | 2 | Демонстрировать технику передачи мяча |
| 8 | Нижняя прямая. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи |
| 9 | Верхняя прямая. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи |
| 10 | Подачи в прыжке. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке |
| 11 | Техника и обучение техническим приемам игры. | 0 | 2 | Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения |
| 12 | Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. | 0 | 2 | Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения |
| 13 | Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами. | 0 | 2 | Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения |
| 14 | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. | 0 | 2 | Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче |
| 15 | Передачи мяча после подбрасывания. | 0 | 2 | Уметь правильно передавать мяч |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------|
| 16 | Передачи мяча в парах после набрасывания партнером. | 0 | 2 | Уметь правильно передавать мяч |
| 17 | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе». | 0 | 2 | Умение играть в команде |
| 18 | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров». | 0 | 2 | Умение играть в команде |
| 19 | Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах. | 0 | 2 | Уметь подавать мяч снизу |
| 20 | Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. | 0 | 2 | Уметь подавать мяч снизу |
| 21 | Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 0 | 2 | Уметь принимать мяч снизу |
| 22 | Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 0 | 2 | Уметь принимать мяч снизу |
| 23 | Обучение приему мяча после отскока от пола. | 0 | 2 | Уметь принимать мяч снизу |
| 24 | Обучение приему мяча после набрасывания через сетку. | 0 | 2 | Уметь принимать мяч снизу |
| 25 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять тактические действия в нападении |
| 26 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять тактические действия в нападении |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять тактические действия в защите |
| 28 | Развитие координационных способностей. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 29 | Развитие выносливости. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 30 | Развитие гибкости. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 31 | Прием мяча снизу над собой. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 32 | Нижняя прямая подача | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 33 | Передача мяча сверху двумя руками. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты |
| 34 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 0 | 2 | Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений. |

Второй год обучения

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | Содержание |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. |

| | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 0 | 2 | Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре |
| 3 | Эстафеты с приемом мяча снизу. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. |
| 4 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом». | 0 | 2 | Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре. |
| 5 | Ловля и передача мяча в тройках и квадратах. | 0 | 2 | Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах. |
| 6 | Техническая подготовка волейболиста. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол |
| 7 | Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки. | 0 | 2 | Демонстрировать технику выполнения |
| 8 | Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления | 0 | 2 | Демонстрировать технику выполнения |
| 9 | Двухсторонняя игра | 0 | 2 | Выполнять правильно расстановку |
| 10 | Игра «Мяч капитану». | 0 | 2 | Участвовать в подвижной игре. |
| 11 | Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты. | 0 | 2 | Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста |
| 12 | Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам. | 0 | 2 | Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения. |
| 13 | Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять тактические действия в нападении. |
| 14 | Тактические действия. Игры в «Волейбол». | 0 | 2 | Применять в игре освоенные технические и тактические действия. |
| 15 | Игры «Стрит-болл», «Мини-баскетбол». | 0 | 2 | Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры. |
| 16 | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | 0 | 2 | Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча. |
| 17 | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. | 0 | 2 | Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. |
| 18 | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | 0 | 2 | Выполнять передачи набивного мяча партнеру. |
| 19 | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. |
| 20 | Техника верхней прямой подачи. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи. |
| 21 | Передача мяча в движении в парах. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча партнеру в движении. |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | 0 | 2 | Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку. |
| 23 | Верхняя прямая подача в парах. | 0 | 2 | Выполнять верхнюю прямую подачу. |
| 24 | Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. | 0 | 2 | Участвовать в подвижной игре и эстафете. |
| 25 | Контроль техники верхней прямой подачи. | 0 | 2 | Демонстрировать технику верхней прямой подачи. |
| 26 | Техника прямого нападающего удара. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара. |
| 27 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 28 | Правила и организация игры в волейбол. | 0 | 2 | Участвовать в игре. |
| 29 | Передача мяча. Игра в волейбол. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 30 | Игра в волейбол с самостоятельным судейством. | 0 | 2 | Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить. |
| 31 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 32 | Верхняя прямая подача. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 33 | Подача мяча на точность по зонам. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 34 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |

Третий год обучения

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | Содержание |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | 0 | 2 | Выполнять стойку и держание мяча |
| 2 | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. | 0 | 2 | Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. |
| 3 | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | 0 | 2 | Выполнять передачи набивного мяча партнеру. |
| 4 | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. Передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. |
| 5 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 0 | 2 | Передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи |
| 6 | Передача мяча в движении в парах. | 0 | 2 | Выполнять передачи мяча партнеру в движении. |
| 7 | Контроль техники передачи | 0 | 2 | Демонстрировать технику передачи |

| | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------|
| | мяча сверху двумя руками через сетку. | | | мяча сверху двумя |
| 8 | Нижняя прямая подача в парах. | 0 | 2 | Выполнять нижнюю прямую подачу. |
| 9 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | 0 | 2 | Выполнять Комбинации из освоенных элементов. |
| 10 | Контроль техники нижней прямой подачи. | 0 | 2 | Демонстрировать технику нижней прямой подачи. |
| 11 | Контроль техники верхней прямой подачи. | 0 | 2 | Демонстрировать технику нижней прямой подачи. |
| 12 | Техника прямого нападающего удара. | 0 | 2 | Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара. |
| 13 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 15 | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | 0 | 2 | Участвовать в игре. |
| 16 | Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством. | 0 | 2 | Применять освоенные технические элементы в игре. |
| 17 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 0 | 2 | Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений. |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 19 | Прием мяча снизу над собой. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 20 | Нижняя прямая подача Контроль. | 0 | 2 | Техника нижней прямой подачи |
| 21 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 0 | 2 | Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений. |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 0 | 2 | Освоения техники игровых приемов |
| 23 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 0 | 2 | Выполнять правила игры |
| 24 | Совершенствования психомоторных способностей. | 0 | 2 | Уметь управлять своими эмоциями |
| 25 | Упражнения на быстроту и точность реакций. | 0 | 2 | Развивать координационные способности |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 29 | Развитие координационных способностей | 0 | 2 | Развивать координационные способности |

| | | | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------|
| 30 | Тактика свободного нападения. | 0 | 2 | Осваивать тактику игровых действий |
| 31 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 0 | 2 | Осваивать тактику игровых действий |
| 32 | Подвижные игры и игровые задания. | 0 | 2 | Осваивать тактику игровых действий |
| 33 | Передача двумя руками сверху в прыжке. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| 34 | Передача сверху за голову в опорном положении. | 0 | 2 | Выполнять технические элементы волейбола |
| | Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством. | | | |

Четвертый год обучения

| № | Тема занятия | Кол-во часов | | Содержание |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 0 | 1 | Взаимодействовать в процессе освоения техники игровых приемов и действий |
| 2 | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану». | 0 | 1 | Играть в игру «Мяч капитану». |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом. | 0 | 1 | Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники |
| 4 | Действие нападающего против нескольких защитников. | 0 | 1 | Уметь выполнять действия игрока без мяча; |
| 5 | Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты. | 0 | 1 | Уметь выполнять действия игрока без мяча; |
| 6 | Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте. | 0 | 1 | Совершенствовать передачу мяча в парах, тройках на месте |
| 7 | Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений. | 0 | 1 | Уметь выполнять тест на координацию движений |
| 8 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 0 | 1 | Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи |
| 9 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 0 | 1 | Выполнять передачу мяча во встречных колоннах, технику нижней прямой подачи |
| 10 | Прием мяча после подачи. Игра в три касания. | 0 | 1 | Выполнять прием мяча после подачи; Осваивать игру в три касания |
| 11 | Правила волейбола. Игра с | 0 | 1 | Знать и применять правила волейбола |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| | заданиями. | | | |
| 12 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | 0 | 1 | Выполнять комбинации из освоенных элементов; Осваивать отбивание мяча кулаком через сетку |
| 13 | Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег. | 0 | 1 | Уметь выполнять челночный бег 3*10м |
| 14 | Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча | 0 | 1 | Демонстрировать подачу мяча |
| 15 | Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи. | 0 | 1 | Совершенствовать комбинации из ранее освоенных элементов спортивных игр |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 0 | 1 | Играть в волейбол по правилам |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу. | 0 | 1 | Играть в волейбол по правилам |
| 18 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 0 | 1 | Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 19 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 0 | 1 | Осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 20 | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 0 | 1 | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности |
| 21 | Совершенствование координационных способностей. | 0 | 1 | Использовать игровые упражнения |
| 22 | Совершенствование выносливости. | 0 | 1 | Определять степень утомления организма |
| 23 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов |
| 25 | Обучение технике прямого нападающего удара. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов |
| 26 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов |
| 27 | Совершенствование координационных способностей. | 0 | 1 | Использовать игровые упражнения |
| 28 | Обучение тактике игры. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий |
| 29 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий |

| | | | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | Игра в нападении в зоне 3. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий |
| 31 | Игра в защите. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий |
| 32 | Совершенствование техники игры в защите. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий |
| 33 | Совершенствование тактики игры в защите. | 0 | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий |
| 34 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | 0 | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой |

Планируемые результаты, включающие формирование УУД:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.