

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126

КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  педагогическим советом  ГБОУ Лицей №126  Протокол № 16 от 29.05.20г | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Розов П.С.  Приказ № 96 от 01.06.20г |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному

направлению

для 5-х 6-х классов

**«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР- ВОЛЕЙБОЛ»**

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год

Санкт-Петербург

2020год

1. Пояснительная записка
   1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по волейболу для 5-6-х класса разработана в соответствии с:

* Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312;
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
* Постановлением главного государственного санитарного врача от 29.12.2010 №189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»;
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга";
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга №03-28-3775/20-0-0 от 23.04.2020 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
* Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.

1.2.Место в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицея №126 на внеурочную деятельность по программе «Мир спортивных игр- волейбол» для 5-6 классов выделено 34 часа (2 часа в неделю)

По годовому учебному плану для 5-6-х классов на внеурочную деятельность отводится по 2 часа в неделю 68 часов (34 учебные недели).

1.3.Цель программы:

- обучить основным приемам техники игры в волейбол;

- ознакомить с простейшими тактическими действиями;

- обучить правилам игр;

- развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества; формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми;

- научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

*Образовательные:* обучать основным правилам игры в волейбол; *-*обучать основным приемам игры;

*Развивающие: -*развивать скоростную выносливость, гибкость; *-*развивать быстроту реакции; *-*совершенствовать координацию и быстроту движений; *-*развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

*Воспитательные: -*воспитывать спортивную дисциплину; *-*воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД):

*Личностные УУД (дети научатся):*

*-* моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

*Регулятивные УУД (дети научатся):*

-излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол.

*Познавательные УУД (дети освоят):*

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол;

*Коммуникативные УУД (дети научатся):*

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, пионербол ;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 6 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 6 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

1.5. Методическое обеспечение.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении задания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Организация учебных занятий предполагает , что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма организации и проведения занятия** | **Методы и приёмы** | **Использованные материалы** | **Форма подведения итогов** |
| Вводное занятие | Беседа,  инструктаж | **Методы:**  Словесный  Наглядный  **Приемы**:  Объяснение, демонстрация | **Методическая**  **литература**:  специальная литература,  **Дидактический материал**:  Инструкции, плакаты схемы, наглядные пособия | Опрос, обобщение знаний |
| Общефизическая подготовка. | Беседа, инструктаж практическое занятие, контрольное занятие, тестирование | **Методы:**  Словесный,  наглядный,  практический.  **Приемы**:  объяснение,  демонстрация,  повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий | **Методическая литература**: учебное пособие,  специальная литература,  **Спортивное оборудование:**  Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, оградительные фишки, гимнастические маты, навесные перекладины, секундомер.  **Спортивный инвентарь:**  скакалки, набивные  мячи, гантели, теннисные мячи, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование | **Методы:**  словесный,  наглядный,  практический,  **Приемы:**  объяснение,  демонстрация,  повторение, выполнения практических заданий, контрольных заданий | **Методические материалы**: учебная литература, пособия.  **Спортивное оборудование:**  Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, фишки.  **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, резиновая лента, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование |
| Техническая подготовка. | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие | **Методы:**  словесный, наглядный, практический **Приемы**: объяснение, демонстрация,  повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий | **Методические материалы:** методическая литература:  специальная литература,  **Спортивное оборудование:** волейбольные стойки и сетка  **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование. |
| Тактическая подготовка. | Беседа, практическое занятие, игровое занятие. | **Методы:**  Словесный, наглядный, практический. **Приемы**: объяснение, демонстрация,  повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий. | **Методические материалы**: учебная литература, видеозапись.  **Спортивное оборудование**: волейбольные стойки и сетка, фишки.  **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания. |
| Подвижные и учебные игры | Объяснение, инструктаж, практическое занятие | **Методы:**  словесный, практический,  нанлядный. **Приемы:** объяснение | **Методические материалы**:  специальная литература,  **Спортивное оборудование:** волейбольные стойки и сетка, фишки  **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, баскетбольные, теннисные мячи, обручи, большая скакалка, кегли | Обсуждение, обобщение знаний, умений. |
| Правила игры | Инструктаж, беседа | **Методы**:  словесный, наглядный, практический **Приемы:** объяснение, демонстрация | **Методическая литература:** Специальная литература.  **Оборудование**:  Волейболные стойки, волейболная сетка | Обсуждение, обобщение знаний, опрос. |
| Контрольные игры и соревнования | Инструктаж, беседа, соревнование, контрольное занятие, игровое занятие. | **Методы:** словесный, наглядный, практический.  **Приёмы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений. | **Спортивное оборудование**: волейбольные стойки и сетка, перекидное табло, свисток, судейская вышка.  **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи.  **Методические материалы**:  Макет волейбольной площадки | Обсуждение, обобщение знаний, умений. |
| Контрольное тестированиеумений и навыков. | Инструктаж, беседа, контрольное занятие | **Методы:**  словесный, практический  **Приёмы**:  объяснение, выполнение практических упражнений | **Спортивный инвентарь**: волейбольные мячи, набивные мячи.  **Спортивное оборудование**: рулетка, секундомер, волейбольные стойки и сетка, фишки. | Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос. |
| Итоговое занятие | Беседа, | **Методы**:  словесный | **Оборудование:**  Спортивный зал | Обобщение знаний, умений. |

1.6. Адресность рабочей программы

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Тема и раздел выбран с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5-6-х классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

II. Содержание программы

1.Вводное занятие.

Теория:

* история возникновения и развития волейбола;
* правила личной гигиены;
* общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей;
* правила по технике безопасности

2.Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

* - значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов;
* - влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
* - особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);
* - правила самостоятельного выполнения упражнений;
* - комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы;
* - правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (индивидуальные и в парах):

* - без предметов;
* - с набивными мячами (1-2 кг);
* - с гантелями (1,5-2 кг)

для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах):

* - с набивными мячами

для мышц ног и таза:

* - без предметов (индивидуальные и в парах);
* - с набивными мячами(1-2кг);
* - с гантелями(1,5-2кг);
* - со скакалкой;
* - прыжки в высоту (с мостика);
* - опорные прыжки;

Выполнение упражнений на развитие координации;

* - группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
* - перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);
* - подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;

Выполнение упражнений на развитие скорости и прыгучести:

бег:

* - бег с ускорением до 40 м;
* - низкий старт и стартовый разбег до 60 м;
* - повторный бег 2-3 х 30-40 м;
* - эстафетный бег
* - прыжки:
* - через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега;
* - прыжки в высоту способом «перекидным»;
* - прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»
* Тестирование.

3.Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:

* - значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;
* - физические качества, необходимые в СФП волейболиста (ловкость, прыгучесть, сила, - выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
* - виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
* - подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
* - правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты:

* - из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
* - бег приставными шагами;
* - бег с остановками и изменением направления;
* - выполнение определённого задания по сигналу;
* - эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
* - Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

* - приседания;
* - выпригивание вверх из приседа, полуприседа;
* - прыжки на обеих ногах;
* - на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;
* - прыжки со скакалкой, подскоки;

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

* - передачи и ловля баскетбольного мяча;
* - ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
* - броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
* -броски набивного мяча на дальность;
* - многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

* - броски набивного мяча двумя руками из-за головы;
* - броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу
* Тестирование.

4.Техническая подготовка.

Теория:

* - значение технической подготовки в волейболе;
* - техника выполнения приёмов мяча, передач, подачи мяча;
* - стойки игроков;
* - способы перемещения игроков;
* - краткая характеристика и роль специальных упражнений;
* - правила техники безопасности;
* - подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
* - правила подвижных игр;
* - техника выполнения имитационных упражнений

Практика. Выполнение стойки игрока:

* - устойчивая, основная;
* - статическая стартовая стойка;
* - динамическая стартовая стойка;

Выполнение техники перемещений волейболиста:

* - приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад;
* - двойной шаг;
* -скачок;
* - сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений

Выполнение техники передачи мяча двумя руками:

* - выход под мяч;
* - положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче;
* - передача мяча над собой на месте и в движении;
* - встречная передача мяча в колоннах;
* - передача мяча в парах с передвижением;
* - передача мяча у стены, щита;
* - передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2;
* - нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища;

Выполнение техники приёма мяча двумя руками снизу:

* - имитационные упражнения с волейбольными мячами;
* - специальные упражнения индивидуально у стены;
* - специальные упражнения в группах через сетку;

Выполнение техники подачи мяча:

* - нижние подачи, прямая и боковая;
* -верхняя прямая подача;
* - стойка;
* -подбрасывание мяча;
* - положение туловища, ног, рук;
* -замах, удар направление полёта мяча;

Выполнение приёма подачи мяча:

* - двумя руками сверху;
* -двумя руками снизу;

Подвижные игры для обучения техники передачи мяча:

* - «Свеча»;
* - «Передал- выйди»;
* - «Мяч партнёру»;
* - «Передачи в движении»;
* - «Гонка мячей»;
* - «Кто точней»;

Подвижные игры для обучения подачи мяча:

* - «Подай и попади»;
* - «Сумей передать и подать»;
* - «Снайперы»;

5.Тактическая подготовка.

Теория:

* - понятие о тактике игры в волейбол;
* - значение тактической подготовки в волейболе;
* - индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении;
* - правила техники безопасности;

Практика. Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

* - верхняя и нижняя передача в соответствии с игровой обстановкой;

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

* - первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
* - первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2- через сетку;
* - передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Выполнение групповых тактических действий в защите:

* + - страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.
* Тестирование. Учебно- тренировочные игры.

6. Учебная игра. Основные правила игры.

Теория. Упрощённые правила игры: волейбол, пионербол, баскетбол. Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика. Учебно-тренировочные игры: по волейболу, баскетболу, пионерболу.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Соревнование по волейболу.

8 . Резерв.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общефизическая подготовка | 15 | 3 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка | 19 | 4 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 2 | 7 |
| 6. | Учебная игра. Основные правила игры. | 5 | 2 | 3 |
| 7. | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
| 8 | Резерв | 4 |  | 4 |
|  | Итого: | 68 | 14 | 54 |
|  |

III. Календарно- тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Содержание | Планируемые результаты | | | | | Материально-техническая база, ЭОРы | дата | |
| план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей; | ***Предметные*:**  - выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;  - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;  - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности  ***Личностные:***  -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;  ***Коммуникативные :*** -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол ;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;  ***Регулятивные :***  -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол.  ***Познавательные:*** -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол,  -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол | | | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | 1.09-5.09 |  |
| 2 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. Подвижные игры | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Приём сверху двумя руками. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | 1.09-5.09 |  |
| 3 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Имитационные упражнения с волейбольными мячами. Прием сверху двумя руками. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | 7.09-12.09 |  |
| 4 | ОФП .Техническая подготовка. Теория. | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Имитационные упражнения с волейбольными мячами;  Прием сверху двумя руками. Подвижные игры. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | 7.09-12.09 |  |
| 5 | СФП. Техническая подготовка. Теория. Подвижные игры | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).Подвижные игры. |  | | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | 14.09-19.09 |  |
| 6 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Прием сверху двумя руками. передача мяча над собой на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч партнёру». | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | 14.09-19.09 |  |
| 7 | ОФП. Техническая подготовка | Выход под мяч; положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче.  Развитее скоростно-силовой выносливости. Подвижная игра «Передачи в движении». |  | | | | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | 21.09-26.09 |  |
| 8 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передача мяча над собой на месте и в движении.  Встречная передача мяча в колоннах; | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | 21.09-26.09 |  |
| 9 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Техника приёма мяча снизу. Имитационные упражнения с волейбольными мячами. Прием снизу двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении;  Встречная передача мяча в колоннах; |  | | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | 28.09-3.10 |  |
| 10 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач.- специальные упражнения индивидуально у стены; |  | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | 28.09-3.10 |  |
| 11 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности.  Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. |  | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | 5.10-10.10 |  |
| 12 | СФП. Техническая подготовка. | Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Передача мяча в парах с передвижением. | ***Предметные*:**  - выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;  - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;  - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности | | | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | 5.10-10.10 |  |
| 13 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Выполнение техники подач мяча: стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук,з амах, удар направление полёта мяча.  Подачи мяча: нижняя прямая подача. Подвижная игра «Подай и попади». | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | 12.10-17.10 |  |
| 14 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, на месте и после перемещения различными способами. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Подвижная игра «Подай и попади». |  | | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | 12.10-17.10 |  |
| 15 | ОФП. Теория. Техническая подготовка | Комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы;  ОРУ у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на развитие координации. Кувырок вперед, назад, в сторону. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх. |  | | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | 19.10-24.10 |  |
| 16 | СФП. Теория. | Физические качества, необходимые в СФП волейболиста (ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);  Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. | ***Личностные:***  -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр; | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 4.11-7.11 |  |
| 17 | СФП. Техническая подготовка | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Подвижная игра «Подай и попади». |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 4.11-7.11 |  |
| 18 | СФП. Техническая подготовка | Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 9.11-14.11 |  |
| 19 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);  Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Коммуникативные :*** -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол ;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 9.11-14.11 |  |
| 20 | СФП. Теория. Техническая подготовка. Подвижные игры | Правила по технике безопасности.  Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 16.11-21.11 |  |
| 21 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 16.11-21.11 |  |
| 22 | СФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Регулятивные :***  -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 23.11-28.11 |  |
| 23 | СФП. Техническая подготовка. | Челночный бег  с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 23.11-28.11 |  |
| 24 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Прием снизу двумя руками. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 30.11-5.12 |  |
| 25 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Передача мяча в парах с передвижением. Прием снизу двумя руками после перемещения. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 30.11-5.12 |  | |
| 26 | ОФП. Техническая подготовка | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. | ***Познавательные:*** -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол,  -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | |  |  | |
| 27 | СФП. Теория. Техническая подготовка. | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 7.12-12.12 |  | |
| 28 | СФП. Техническая подготовка | Положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. Основы техники и тактики игры волейбол. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 7.12-12.12 |  | |
| 29 | ОФП. Теория. Техническая подготовка.Эстафеты. | Правила по технике безопасности.Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | ***Коммуникативные :*** -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол ;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 14.12-19.12 |  | |
| 30 | ОФП. Техническая подготовка | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 14.12-19.12 |  | |
| 31 | ОФП. Техническая подготовка. | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. |  | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 21.12-26.12 |  | |
| 32 | СФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.Подача мяча. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры «Сумей передать и подать»,«Снайперы»; |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 21.12-26.12 |  | |
| 33 | СФП. Техническая подготовка. Теория. Подвижные игры | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.Подача мяча. Передачи мяча Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры «Сумей передать и подать»,«Снайперы»; | ***Регулятивные :***  -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 11.01-16.01 |  | |
| 34 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 11.01-16.01 |  | |
| 35 | СФП. Техническая подготовка. | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 18.01-23.01 |  | |
| 36 | СФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Упрощённые правила игры: волейбол. Учебно-тренировочная игра. | ***Личностные:***  -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр; | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 18.01-23.01 |  | |
| 37 | ОФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Верхняя прямая подача. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упрощённые правила игры: волейбол .Учебно-тренировочная игра | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 25.01-30.01 |  | |
| 38 | Техническая подготовка. Правила игры. | Верхняя прямая подача. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упрощённые правила игры: волейбол .Учебно-тренировочная игра | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 25.01-30.01 |  | |
| 39 | СФП. Теория. Техническая подготовка.Эстафеты. | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | ***Регулятивные:***  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулироватьдля себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 1.02-5.02 |  | |
| 40 | СФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче и передаче мяча( с набивными мячами).  Прием подачи и первая передача в зону нападения. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 1.02-5.02 |  | |
| 41 | СФП. Тактическая подготовка. Теория. | Понятие о тактике игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 8.02-13.02 |  | |
| 42 | СФП .Техническая подготовка. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 8.02-13.02 |  | |
| 43 | ОФП. Техническая подготовка. Учебная игра. | Развитие выносливости. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.Учебно-тренировочная игра. |  | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 15.02-20.02 |  | |
| 44 | СФП. Теория. Техническая подготовка | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | ***Познавательные:***  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.  добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 15.02-20.02 |  | |
| 45 | ОФП. Техническая подготовка. | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 22.02-27.02 |  | |
| 46 | ОФП. Техническая подготовка. | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 22.02-27.02 |  | |
| 47 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 1.03-6.03 |  | |
| 48 | СФП, Тактическая подготовка. Теория. | Понятие о тактике игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 1.03-6.03 |  | |
| 49 | СФП. Тактическая подготовка. Теория | Индивидуальные действия в защите, в нападении. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 9.03-13.03 |  | |
| 50 | Тактическая подготовка. Теория. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите, в нападении. Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность  в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | ***Коммуникативные:*** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 9.03-13.03 |  | |
| 51 | ОФП. Тактическая подготовка. Теория | Индивидуальные действия в защите, в нападении.Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 15.03-20.03 |  | |
| 52 | ОФП. Техническая подготовка. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | ***Познавательные:***  бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 15.03-20.03 |  | |
| 53 | Тактическая подготовка. Теория. | Групповые действия в защите и в нападении.Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 29.03-3.04 |  | |
| 54 | СФП. Теория. Тактическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация .Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 29.03-3.04 |  | |
| 55 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений на развитие скорости .Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. |  | 1.Волейбольные мячи.  2.Волейбольная сетка.  3.Фишки.  4.Набивные мячи. | | | | | 5.04-10.04 |  | |
| 56 | ОФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Развитие скоростно-силовых качеств Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.Учебная игра. | ***Коммуникативные****:* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 5.04-10.04 |  | |
| 57 | Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 12.04-17.04 |  | |
| 58 | СФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 12.04-17.04 |  | |
| 59 | ОФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Учебная игра. | ***Познавательные:*** -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол,  -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 19.04-24.04 |  | |
| 60 | СФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра. |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 19.04-24.04 |  | |
| 61 | СФП. Тактическая подготовка. Правила игры. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 26.04-30.04 |  | |
| 62 | Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры. | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 26.04-30.04 |  | |
| 63 | ОФП.  Техническая подготовка. | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | ***Регулятивные :***  -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;  -соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, пионербол | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 3.05-8.05 |  | |
| 64 | Итоговое занятие. Учебная игра. Правила игры.. | Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 3.05-8.05 |  | |
| 65 | Резерв | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | ***Личностные:***  -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  -проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр; | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 10.05-15.05 |  | |
| 66 | Резерв | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр.  Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 10.05-15.05 |  | |
| 67 | Резерв | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 17.05-22.05 |  | |
| 68 | Резерв | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). |  | 1.Волейбольные мячи  2. Свисток  3.Волейбольная сетка. | | | | | 17.05-22.05 |  | |

IV. Материально-техническое оснащение.

1. Спортивный зал 617,3 кв.м
2. Тренажерный зал- 62,6 кв.м
3. Уличная волейбольная площадка-1
4. Волейбольная сетка (с металлическим троссам) -1шт.
5. Стойки для волейбольных сеток. -2шт.
6. Волейбольные мячи -15 штук.
7. Набивные мячи- 15шт.
8. Баскетбольные мячи-15шт.
9. 9.Футбольный мяч-1шт.
10. Шведские стенки-15шт.
11. Гимнастические скамейки-10шт.
12. Гимнастические скакалки -15шт.
13. 13.Фишки -10шт.
14. 14.Перекидное табло-1шт.
15. 15.Судейская вышка-1шт.
16. 16.Гимнастические маты- 15 шт.
17. 17.Навесные перекладины -4шт.

V. Список литературы для учителя:

1. 1.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. 2.Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
3. 3.Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. 4.Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. 5.Журнал «Физкультура в школе» №5,8, 11.2007.

Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» Москва. «Физкультура и спорт» 1970.
3. Фурманов А. Г. «Волейбол» учебное пособие Минск. «Современная школа» 2009.