Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

« Красноусовская средняя общеобразовательная школа»



**Школьный спортивный клуб**

**« ЛИДЕР»**

 Учитель физической культуры: М. С. Дюсенбина

**Режим занятий спортивного клуба « ЛИДЕР»**

**Пятница - 1600-1800ч**

**Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся кшкольным ирайонным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, атакже на отказ от негативных
проявлений, втом числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения ис естественным любопытством приобщиться клегкодоступным формам оздоровления и разовьет уних потребность вздоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных ифизических качеств школьников, апроблема обусловлена тем,
что при существующих нагрузках врежимедня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** физкультурно -спортивная.

Новизна программы заключаетсявтом, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игравволейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только ее доступностью иэстетической красотой, но иблагодарным влиянием на развитие жизненно важных качеств, ипрежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительныезначения в школьном возрасте.

**Цели изадачи**

Игра вволейбол направлена на всестороннее физическое развитие испособствует совершенствованию многих необходимых вжизни двигательных иморально-волевых качеств.

**Цель** программы —углубленное изучение спортивной игрыволейбол.

Основными **задачами** программы являются:

**•** укрепление здоровья;

**•** содействие правильному физическому развитию;

**•** приобретение необходимых теоретических знаний;

**•** овладение основными приемами техникиитактики игры;

**•** воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

коллективизма, чувства дружбы;

**•** привитиеученикам организаторских навыков;

**•** повышениеспециальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

**•** подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу,

**Режим занятий:** занятия проходят один раз в неделю по 2 часа. Численный состав группы 15 человек.

**Методы иформы обучения**

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителяиученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт,полученные знания иумения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся врежиме учебно-тренировочных по 3часа внеделю.

Теорию проходят впроцессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют иотдельные занятия - семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышенияинтереса занимающихся кзанятиям волейболом иболее успешного решения образовательных, воспитательныхиоздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы иметоды проведения этих занятий.

**Словесные методы;** создают уучащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует; объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы;** применяются главным образом ввиде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, Этиметоды помогают создать уучеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практическиеметоды:**

**•** метод упражнений;

**•** игровой;

**•** соревновательный;

**•** круговой тренировки;

 Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1.вцелом;

2. по частям;

 Игровой исоревновательный методы применяются после того, как уучащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются сучетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

\

**Ожидаемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическимиупражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ивредных привычек;

- способы контроляиоценки физического развития ифизической подготовленности;

-гигиенические требования кинвентарю испортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения кгигиеническим требованиям;

-правила испособы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения итренировки по волейболу,

-правила игры;

-технику итактику игры вволейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно - тренировочных игр;

- общие рекомендации к созданию презентаций.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия иукрепления функциональных возможностей организма иразвития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражненийипроведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия смячом ибез мяча внападении изащите;

-использовать приобретенные знания иумения впрактической деятельности и повседневной жизни;

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать скнигой спортивной направленности;

- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:**

**-**тестированиена умение выполнять пройденные технические
приемы, участие всоревнованиях.

**Учебный план (102 *часов)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 62 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 34 |
| 4 | 0ФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |

**Содержание программы**

**Тематика занятий: *Теория* (2 *часа).***

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры вмини -волейбол.

***Техническая подготовка***(62 часа).

*Овладение техникой передвижения истоек.* Стойкаигрока(исходныеположения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приемаипередач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; ссобственного подбрасывания; снабрасывался партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи впарах; отбивание мяча кулаком через сеткувнепосредственной близости от нее; ссобственного подбрасывания; подброшенного партнером —сместа ипосле приземления. Прием ипередача мяча снизу, прием ипередача мяча двумя руками сверху (на месте ивдвижении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны взону. Прием мяча на задней линии, Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте ипосле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой ина сетку. Передача мяча сверху двумя руками впрыжке впарах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке втройках. Прием мяча снизу вгруппе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку, подача встенку, через сеткус расстояния 9**м;** подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающиеудары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног; сместа, с1, 2, 3шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямаяподача 3-6 **м,** нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка(34** часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4сигрокизоны 3, игрока зоны 2сигроком зоны 3(при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5и1сигроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи ипервая передача взону 3, вторая передача игроку, ккоторому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрокзоны 3.

**\**

**Общефизическая подготовка** (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышцрук иплечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами —различные броски, выпрыгивание вверх смячом, зажатым голеностопнымисуставами; вположении сидя, лежа —поднимание ног смячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег сускорением до 30 **м,** Прыжки: сместа вдлину, вверх, Прыжки сразбега вдлину ивысоту.

**Соревнования** (4 часа)

Принять участие всоревнованиях сродителями, ссоседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся икритерии оценки.**

Умения инавыки проверяется во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2раза в год (февраль,май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

***Контрольные испытания.***

***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 **м**бх5м.на расстоянии 5**м** чертятся две линии —стартовая иконтрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5**м**шесть раз. При изменении движения в
обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
*Прыжок вдлину сместа.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего кней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

***Техническая подготовка.***

***Испытание на точность передачи.***Каждый учащийся выполняет 5попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания взащитных действиях*

***Тактическая* подготовка. Действия** при приеме мяча вполе. Основное содержание испытаний заключается ввыборе способа действия всзаданием, сигналом. Дается два упражнения; 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток.
Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия:прием мяча от нападающего удара или выходксетке на страховку иприем мяча от скидки.Дается 10 попыток.Учитывается количество правильно выполненных заданий икачество.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература,учебные пособия.
**Технические средства:** спортивный инвентарь.

**Оборудование и спортивный инвертарь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Наименование  | Количество  |
| 1 | Сетка волейбольная  | 1 шт |
| 2 | Мячи волейбольные  | 7 шт |
| 3 | Тенисные мячи  | 5шт |
| 4 | Мяч набивной  | 1шт |
| 5 | Гантели 1 до 5 кг | 3шт |
| 6 | Скакалка гимнастическая  | 8шт |
|  |  |  |

**Список литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский,Т.Ю.Торочкова,В.А.Соколкина, Г.А. Баладин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5- 6-7классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования инауки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И Лях,кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8-9классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования инауки Российской Федерации 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. АмалинМ. Е, Тактика волейбола Москва. «Физкультура испорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва «Физкультура испорт» 2003.

**Список литературы для учащихся иродителей**

1. Волейбол, Правила соревнований, Москва «Физкультура испорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. Кмастерству вволейболе. Москва. «Физкультура испорт» 1978.

3. КлещёвЮ, Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист Москва «Физкультура испорт» 1989.

4. ЭйнгорнА. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва «Физкультура испорт» 2007.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Результаты освоения учебного материала** |
|  |  | **Предметные**  | **Метапредметные**  | **Личностные**  |
| 1-2 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.Краткий исторический очерк развития волейбола.**Разучивание стойки игрока** (исходные положения) | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.  | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 3-4 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 5-6 | Разучивание **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 7-8 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 9-10 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.Подвижные игры и эстафеты. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 11-12 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 13-14 | Правила игры. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.  | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 15-17 | Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 18-20 | Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 21-23 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.** | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |
| 24-28 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 29-30 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.** | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 31-33 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Верхняя передача мяча над собой**Подвижные игры и эстафеты. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 34-35 | Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.** | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 36-38 | Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации.Подвижные игры и эстафеты. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 39-42 | **Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 43-45 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 46-47 | Правило игры. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.  | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 48-51 | Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |
| 51-52 | Общая физическая подготовка. **нижней прямая подача с середины площадки.** | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |
| 53-55 | Общая физическая подготовка. **нижней прямая подача с середины площадки.** | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |
| 56-57 | Общая физическая подготовка. **нижней прямая подача с середины площадки.** | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |
| 58-59 | Правила игры. **Игровое занятие**.  | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.  | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 59-62 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой**.  | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 63-66 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача над собой.**  | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 66-69 | Игровые упражнения. **Нижняя передача над собой.** | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 70-73 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие** | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 74-78 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| 79-81 | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 82-85 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| 85-88 | Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.** | Правила безопасности на занятиях волейболом.  | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 88-91 | **Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. |
| 92-96 | **Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. |
| 97-102 | **Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. |