

.Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Осиновая Речка  
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича  
Хабаровского муниципального района  
Хабаровского края

Принята  
педагогическим советом  
от 29.08.2023г. № 1

Утверждена  
приказом МБОУ СОШ с. Осиновая Речка  
от 29.08.2023 № 150  
Директор школы  
И.А. Курило

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по волейболу  
физкультурно-спортивной направленности  
для 6-11 классов  
срок реализации программы: 1 год

Составил: учитель физической культуры  
Пахомов Александр Александрович

Осиновая Речка

2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 6-11 классов разработана на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае
- Уставом образовательного учреждения.

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные кружки, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Место курса в плане внеурочной деятельности.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-17 лет.

**Сроки реализации программы 1 год:**

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

### **Планируемые результаты**

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

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

*и должны уметь*:

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

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

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

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### Содержание программы

#### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

### Календарно-тематическое планирование

| № | Дата |      | Тема занятия                        | Содержание (понятия) | Основные виды деятельности     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                       |
|---|------|------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | План | Факт |                                     |                      |                                |                                                                                                                                      |
| 1 |      |      | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | Техника безопасности | Соблюдают технику безопасности | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a><br>, <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a><br>и, |

|   |  |  |                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--|--|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                                    | <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a>                                                                                                                                     |
| 2 |  |  | Правила игры в волейбол. Учебная игра.                   | Размер площадки. Основные ошибки.                                                                                                   | <p>Изучают правила игры в волейбол</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику имитации передачи мяча</p>                | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 3 |  |  | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Действие без мяча: имитация передачи мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола     |                                                                                                                    | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 4 |  |  | Действия без мяча: имитация нападающего о удара. Игра.   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Действия без мяча: имитация нападающего удара. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <p><b>Демонстрировать</b> технику имитации нападающего удара</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подачи мяча</p> | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |

|   |  |  |                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 |  |  | <p>Подача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра.</p>         | <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. подача мяча: верхняя и нижняя. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола</p>         | <p><a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>›<br/>,<br/><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a>,<br/><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>,<br/><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>›<a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a></p> |
| 6 |  |  | <p>Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.</p> | <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола</p> | <p><a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>›<br/>,<br/><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a>,<br/><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>,<br/><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>›<a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a></p> |
| 7 |  |  | <p>Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.</p>          | <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. подача мяча: верхняя боковая. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола</p>          | <p><a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>›<br/>,<br/><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a>,<br/><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>,<br/><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>›<a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a></p> |
| 8 |  |  | <p>Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.</p>          | <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. подача мяча: верхняя боковая. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола</p>          | <p><a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a>›<br/>,<br/><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a>,<br/><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a>,<br/><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a>›<a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a></p> |

|    |  |  |                                                           |                                                                                                                                  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                           |                                                                                                                                  |                                              | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a>                                                                                                                                                                                                              |
| 9  |  |  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: сверху двумя руками с места. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 10 |  |  | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола |                                              | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 11 |  |  | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.              | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: из зоны в зону. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола              | <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 12 |  |  | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: из глубины площадки к сетке.                                                 |                                              | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |  |  |                                                          |                                                                                                                                         |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|--|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                          | Эстафеты.<br>Подвижные игры с<br>элементами<br>волейбола                                                                                |                                              | <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a>                                                                   |
| 13 |  |  | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола   |                                              | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 14 |  |  | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 15 |  |  | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча: сверху из глубины площадки. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола         | <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |

|    |  |  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |                                            | <a href="http://www.o-volley.ru">bol/volejbol</a>                                                                                                                                                                                                                                              |
| 16 |  |  | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                      | <b>Демонстрировать</b> технику приема мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> <b>volejbol/volejbol</b> |
| 17 |  |  | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.                                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                        | <b>Демонстрировать</b> технику приема мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> <b>volejbol/volejbol</b> |
| 18 |  |  | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Демонстрировать</b> технику приема мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> <b>volejbol/volejbol</b> |
| 19 |  |  | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом              | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Эстафеты.                            | <b>Демонстрировать</b> технику приема мяча | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a>                                                                                                                                                                    |

|    |  |  |                                                                                           |                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | на грудь.<br>Учебная<br>игра.                                                             | Подвижные игры с<br>элементами<br>волейбола                                                                                                                      |                                                  | <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a>                                                                                                                                     |
| 20 |  |  | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.                               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                       | <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a> |
| 21 |  |  | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a> |
| 22 |  |  | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола         | <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol</a> |

|    |  |  |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 |  |  | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.                                                     | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                             | <b>Демонстрировать</b> технику нападающего удара                   | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volleybol/volleybol">volleybol/volleybol</a> |
| 24 |  |  | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненные с передачи из зоны 3. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Демонстрировать</b> технику блокирующего нападающего удара      | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volleybol/volleybol">volleybol/volleybol</a> |
| 25 |  |  | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола         | <b>Демонстрировать</b> технику блокирующего нападающего удара      | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> , <a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volleybol/volleybol">volleybol/volleybol</a> |
| 26 |  |  | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку.                                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с                                             | <b>Демонстрировать</b> технику индивидуальных тактических действий | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> , <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> , <a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,                                                                                                                                            |

|    |  |  |                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | Учебная игра.                                                | элементами волейбола                                                                                                                            |                                                                     | <a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a>                                                                                                                                                                                                              |
| 27 |  |  | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола               | <b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча                        | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 28 |  |  | Выбор места для выполнения блокирования нападающего о удара. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | <b>Осваивать</b> технику выполнения блокирования нападающего удара. | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 29 |  |  | Выбор места для выполнения нападающего о удара. Игра.        | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Выбор места для выполнения нападающего удара. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола              | <b>Осваивать</b> технику выполнения нападающего удара               | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |
| 30 |  |  | Взаимодействие игроков передней линии в                      | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Взаимодействие игроков передней                                                                            |                                                                     | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                              |

|    |  |  |                                                                                               |                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | нападении.<br>Игра.                                                                           | линии в нападении.<br>Эстафеты.<br>Подвижные игры с<br>элементами<br>волейбола                                                                                       |                                                                                                  | <a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a>                                                                   |
| 31 |  |  | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения в нападении и при приеме подачи. | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 32 |  |  | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.                                | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                        | <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения защитных действий игроков            | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |
| 33 |  |  | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.                 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                 | <b>Демонстрировать</b> технику выполнения нападающих действий игроков                            | <a href="http://www.o-volley.ru">http://www.o-volley.ru</a> »,<br><a href="http://www.samvolley.ru">http://www.samvolley.ru</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru">http://www.VolleyMos.ru</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru">http://www.fizkultura-na5.ru</a> » <a href="http://www.volejbol/volejbol">volejbol/volejbol</a> |

|    |  |  |                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--|--|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                  |                                                                                                                                       |                                                                                                                                              | <a href="http://www.bol/volejbol/">bol/volejbol/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 34 |  |  | Система игры в защите. Соревнования между групп. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Система игры в защите. Соревнования между групп. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | <a href="http://www.o-volley.ru/">http://www.o-volley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.samvolley.ru/">http://www.samvolley.ru/</a> ,<br><a href="http://www.VolleyMos.ru/">http://www.VolleyMos.ru/</a> ,<br><a href="http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/">http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol/</a> |

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 в неделю.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### **Литература для учителя**

1. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
2. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

### **Литература для обучающихся**

1. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г