

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 84 Центрального района Волгограда»

400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 60, тел/факс: 8(8442) 23-34-78, e-mail: school84@volgadmin.ru

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2025 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МОУ СШ №84
С.В. Деточенко
от «30» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень: ознакомительный
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 39 недель
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор – составитель: Воробьев Борис Иванович
учитель физической культуры

АННОТАЦИЯ

Программа дополнительного образования «Спортивная секция Волейбол» разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов». Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича., М.:Просвещение 2011г.

За время обучения в школе дети часто болеют, растет число хронически больных детей. Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки, различные формы сколиоза, органов зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы. Решение этих проблем и выход из сложившейся ситуации в стремлении к ведению здорового образа жизни, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладение навыками и умениями игры в волейбол

Программа «Волейбол» разработана на основе здоровьесберегающей технологии.

Новизна программы способствует обеспечению дифференцированного и индивидуального педагогического подхода к учащимся с учетом пола, развития психических качеств, соблюдение требований и правил гигиенических норм, обеспечение медицинского контроля за физическими нагрузками по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Актуальность программы «Волейбол» трудно переоценить, она является фундаментом в развитии физических качеств, стимулирует спортивный рост учащихся

Программа «Волейбол», объединяющая внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Задачи:

1. Укрепить здоровье обучающихся.
2. Повысить уровень формирования психологических качеств учащихся, для дальнейшей адаптации в социуме
3. Снизить негативные последствия учебной нагрузки.
4. Разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий.
5. Повысить интерес к учебной деятельности.
6. Формировать у школьников знания о сохранении, укреплении здоровья человека
7. Осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль
8. Повысить уровень двигательной активности обучающихся

Форма занятий: групповые и индивидуальные занятия, активный отдых, повышение физической и умственной работоспособности, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, давая возможность детям проявлять познавательную активность и высокую эмоциональность на занятиях волейболом.

Программа занятий **рассчитана на 1 год** (час в неделю). Продолжительность 1 занятия 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут. Программа выстроена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей среднего школьного возраста. Занятия в группе предусмотрены для детей в возрасте от 10 до 15 лет.

Количество детей в группе - 15 человек. Программа рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования или во внеклассной работе общеобразовательных школ

Принципы обучения: поточный - с индивидуальным подходом к обучающимся 5-9 классов

Формы и методы обучения: активные и интерактивные методы обучения с учетом психологическими особенностями обучающихся

Методы контроля: при выполнении тренировочных упражнений контроль – учителем и учениками в своих отделениях

Ожидаемые результаты

1. Включение в воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.
2. Снижение заболеваемости школьников.
3. Снижение психоэмоциональных расстройств.
4. Повышение уровня физической подготовки школьников.
5. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
6. Снижение последствий умственной нагрузки.
7. Повышение социально-психологической комфортности в школьном социуме

В ВОЛЕЙБОЛЕ: уметь правильно выполнять стойки и передвижения волейболистов, осуществлять передачи мяча двумя руками сверху и снизу, принимать мяч двумя руками снизу после подачи, производить нижнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания партнером, проводить комбинацию из освоенных элементов (прием-передача-удар), принимать и передавать мяч во встречных колоннах, выполнять нападающий удар во встречных колоннах, играть по правилам волейбола.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

СПОСОБЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: осуществлять соревновательную деятельность по волейболу (по упрощенным правилам).

Формой подведения итогов считать: выступление объединения **«Спортивная секция волейбол»** на спортивных праздниках, товарищеских играх, соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

**Учебно-тематический план занятий по программе дополнительного образования внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления «Волейбольное объединение школьников»**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы								
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.	Первичный инструктаж. Повторный инструктаж. История возникновения волейбола. История развития волейбола в СССР и РФ. Правила игры в волейбол	20 мин.				20 мин.				
2.	Общая физическая подготовка	80 мин.	60 мин.	30 мин.	60 мин.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
3.	Специальная физическая подготовка	40 мин.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
4.	Технические действия игроков в волейболе	80 мин.	60 мин.	30 мин.	60 мин.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
5.	Тактические взаимодействия игроков в волейболе	40 мин.	60 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	20 мин.
6.	Участие в соревнованиях			120 мин.	120 мин.		120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
7.	Тестирование и контроль	40 мин.								40 мин.
	Итого:	5	4	4	5	4	4	4	4	5
	Всего часов:	39								

Содержание основных тем программы дополнительного образования внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «*Волейбольное объединение школьников*»

№ п/п	Месяц	Программный материал
1	сентябрь	Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила волейбола.
2	октябрь	Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке в виде тактических взаимодействий. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила волейбола.
3	ноябрь	Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания и тактические взаимодействия на укороченной площадке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила волейбола.
4	декабрь	Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила волейбола.
5	январь	Стойки и передвижения игрока в волейболе. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила волейбола.
6	февраль	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Блокирование нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила волейбола.
7	март	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Блокирование нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила волейбола.
8	апрель	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Блокирование нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила волейбола.

9	май	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Блокирование нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из ранее изученных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания и тактические взаимодействия. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Учебная игра Правила волейбола.
---	-----	---

Список литературы

1. «Физическая культура» 1-11 классы, под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А
2. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время» под редакцией Киселева П.А., Киселевой С.Б.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Виды деятельности обучающихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Дата проведения
				Предметные	Метапредметные	Личностные	
История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол		Первичный инструктаж. Требования инструкций № 19, 25, 46. История возникновения волейбола. История развития волейбола в СССР и России. Правила игры в волейбол	Знать и выполнять требования инструкций № 05-10-13, 05-10-15, 05-10-17, 05-10-19, 05-11-02	Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений	Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
Бег, ходьба, специальные		Подготовительная часть. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе. Обычный бег. Бег спиной вперед. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в ходьбе. Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Осваивать: стойки и передвижения игрока в волейболе;	Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	

<p>беговые упражнения</p>		<p>Передачи мяча двумя руками через сетку. Развитие координационных качеств</p>	<p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений; Знать: правила игры в волейбол</p>		<p>самооценку выполнения техники в/б упражнений</p>	<p>(нестандартных) ситуациях и условиях</p>	
<p>Прыжковые упражнения</p>		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки, подтягивая колени к груди, через скамейку. Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча двумя руками через сетку, прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Осваивать: стойки и передвижения игрока в волейболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений; Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов волейбола</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	
<p>Бросок набивного мяча</p>		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Броски набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и от головы. Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча двумя руками через сетку, прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Осваивать: стойки и передвижения игрока в волейболе; Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники б/б упражнений</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	

			Знать: правила игры в волейбол				
Бег по пересеченной местности		<p>Подготовительная часть. ОРУ на месте. Ходьба обычная, по заданию.</p> <p>Основная часть. Бег в равномерном темпе до 10 минут.</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений	Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
Стойки и передвижения игрока в защите и нападении		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой, через скамейку</p> <p>Основная часть. Стойка и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов волейбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

Передачи мяча. Прием мяча		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Догонялки</p> <p>Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие прыгучести.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>производить самооценку выполнения техники в/б упражнений</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	
Подача мяча. Нападающий удар		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Догонялки. Броски набивного мяча одной рукой от плеча и двумя руками от головы</p> <p>Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	

Передачи мяча во встречных колоннах		<p>Повторный инструктаж по ТБ</p> <p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Эстафеты</p> <p>Основная часть. Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Знать и выполнять требования инструкций № 05-10-13, 05-10-15, 05-10-17, 05-10-19, 05-11-02;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов волейбола</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	
Нападающий удар после передачи		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка».</p> <p>Основная часть. Комбинации из разученных перемещений игрока. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи Нападающий удар после передачи мяча. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игровые задания</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники в/б упражнений</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	

		<p>на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>волейбольных упражнений;</p> <p>Знать:</p> <p>правила игры в волейбол</p>				
Нападающий удар после передачи		<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка».</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Нападающий удар после передачи мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь:</p> <p>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать:</p> <p>стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать:</p> <p>правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять</p> <p>технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Планировать</p> <p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений</p>	<p>Проявлять</p> <p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	
Передачи мяча в тройках после перемещения		<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча через сетку Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи . Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать:</p> <p>стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать:</p> <p>правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять</p> <p>технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов волейбола</p>	<p>Оказывать</p> <p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	

Передачи мяча двумя руками в прыжке в парах		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи . Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять: технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>производить самооценку выполнения техники в/б упражнений</p>	<p>Проявлять: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
Игра в нападении через 3-ю зону		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи . Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении технических приемов волейбола</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>	

		Развитие координационных качеств					
Игра в нападении через 4-ю зону		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная и по заданию. Бег обычный. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скамейку, со скакалкой. «Перестрелка»</p> <p>Основная часть. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 4-ю зону. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Демонстрировать: стойки и передвижения игрока в волейболе;</p> <p>Проявлять: качества силы, быстроты и координации при выполнении волейбольных упражнений;</p> <p>Знать: правила игры в волейбол</p>	<p>Выполнять: технически правильно волейбольные упражнения и приемы</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	
Бег, ходьба, специальные упражнения		<p>Подготовительная часть Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе. Обычный бег. Бег спиной вперед. Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ в ходьбе</p> <p>Основная часть. Бег на 60 и 100 метров</p> <p>Развитие скоростных качеств</p>	<p>Оценивание результатов в беге на короткие дистанции</p>	<p>Выполнять технически правильно бег на 60 и 100 метров</p>	<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении бега на 60 и 100 метров</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>	
		<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки, подтягивая колени к груди, через</p>	<p>Оценивание результатов в прыжковых упражнениях</p>	<p>Выполнять технически правильно прыжки с места и со скакалкой за</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и</p>	<p>Проявлять: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	

Прыжковые упражнения		скамейку Основная часть. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Развитие скоростно-силовых качеств.		1 минуту на результат	имеющегося опыта; производить самооценку выполнения техники в/б упражнений	поставленных целей	
Метание малого и набивного мячей		Подготовительная часть. Ходьба обычная, по заданию. Обычный бег, бег спиной вперед. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Броски набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и от головы. Основная часть. Метание малого мяча на дальность на результат. Метание набивного мяча из положения сидя на результат Развитие скоростно-силовых качеств	Оценивание результатов в метании мяча	Выполнять: технически правильно броски набивного мяча и метание малого мяча на дальность на результат	Находить: ошибки при выполнении учебных заданий; отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку членов команды при выполнении метаний малого мяча и бросков набивного мяча	Активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
Бег на средние дистанции		Подготовительная часть. ОРУ на месте. Ходьба обычная, по заданию. Основная часть. Бег 2000 метров на результат Развитие выносливости	Оценивание результатов в беге на 2000 метров	Выполнять: технически и тактически правильно бег на 2000 метров	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения волейбольных упражнений	Проявлять: положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
Итого:				39 часов			

