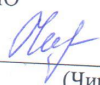


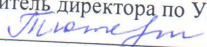
Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Управление образования Назаровского района
МБОУ «Павловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Эксперт


(Чиркина Н.А.)


Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


(Тютерева С.И.)

Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


(Шаленко Е.Г.)

Приказ № 118
от "3" 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

«Лаборатория здоровья»

(курса внеурочной деятельности «Волейбол»)

для 5 – 6 (11-12лет) класса

на **2024-2025** учебный год

Составитель: *Малькевич Анна Александровна*
Инструктор по физической культуре

Павловка

- 2024 –

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для 5-6 класса на 2022-2023 учебный год составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г., № 287);

Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения по учебным предметам. Начальная школа. М.: «Просвещение» 2016г.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

Устава МБОУ «Павловская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 5-6 класса, рассчитана на 2 год освоения. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей среднего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического

здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры

и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–6 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Цель и задачи обучения: воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–6

классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (34ч).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающих технологий образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол» 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды ,формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ о волейболе								
1-2	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; обсуждают задачи и содержание занятий физической культуры по курсу внеурочной деятельности «волейбол» на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; интересуются работой спортивных секций и их расписанием; знакомятся с техникой выполнения стойки волейболиста и исходными положениями. Задают вопросы на тему волейбола и правилах игры.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Видео файлы, методические материалы
	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	0	0				
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0	0		Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; Отрабатывают стойку в перемещении наглядным способом, учатся замечать ошибки в выполнении с помощью учителя.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы

4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2	0	0		Отрабатывают стойку в перемещении наглядным способом, учатся замечать ошибки в выполнении с помощью учителя. Обращают внимание на то как работает все тело в перемещении и какие мышцы задействованы больше всего. Рефлексия.	Устный опрос	
6	Двусторонняя учебная игра.	1	0	0		Вспоминают расстановку на площадке , играют в пионербол с элементами волейбола и перемещением по площадке.	Устный опрос	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	0	0		Сочетают стойку с перемещением по волейбольной разметки. Отрабатывают прыжки с выносом рук вверх на прием мяча.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	0	0		Отрабатывают в соревновательном методом/способом, ранее изученный материал.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	2	0	0		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.; отбирают и составляют комплексы упражнений для разминки перед	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Видео файлы, методические материалы

						игрой. Знакомятся с правильным положением рук в исходном положении, при выносе вверх в перемещении.		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	0	0		Учатся правильно принимать мяч, рассчитывать силу передачи мяча, сочетают технику стойки волейболиста с передачей мяча сверху.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
14	Игры, развивающие физические способности.	1	0	0		Играют в подвижные игры с элементами волейбола и не только. Развивают физические качества в игровой форме. Разгружают психику.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	0	0		Отрабатывают основную стойку волейболиста, учатся контролировать мяч над собой и в движении, узнают правила приема и передачи мяча снизу	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Видео файлы, методические материалы
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	0	0		Применяют знания, полученные на предыдущих занятиях, учатся работать в парах удерживая мяч в воздухе. Задаю вопросы по технике выполнения и походу всего занятия.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Видео файлы, методические материалы
18-	Разучивание нижней прямой подачи.	2	0	0		Способ выполнения имитации	Устный	https://volley.ru/do

19						техники наглядный, анализируют как должна ставиться рука на мяч и правильной постановки ног при подачи мяча.	опрос	cuments/497/p1/3768/ Методические материалы
20	Двусторонняя учебная игра.	1	0	0		Игра по всем правилам волейбола. Учатся оценивать свои способности в игре, что больше всего получается на поле.	Устный опрос	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0	0		Эстафеты с элементами волейбола. Силовые упражнения на месте со своим весом и с утяжелителями. Короткие ускорения 20-30метром. Вспоминают понятие «работоспособность», «выносливость».	Устный опрос	http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html Методические материалы
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	0	0		Вспоминают ранее изученный материал, подготавливаю свой организм к работе с комплексом подводящих упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	0		Отрабатывают в соревновательном методом/способом, ранее изученный материал. Совершенствуют технику выполнения и способы передвижения.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	0	0		Совершенствуют технику выполнения передачи мяча сверху , постановку рук на мяче, основную стойку. Анализирую собственную технику с помощью учителя выявляют основные ошибки в выполнении.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html Видео файлы, методические материалы

29	Игры, развивающие физические способности.	1	0	0		Играют в подвижные игры с элементами волейбола и не только. Развивают физические качества в игровой форме. Разгружают психику с помощью смены деятельности.	Устный опрос	
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	0	0		Учатся рационально двигаться по площадке, разучивают тактические действия как индивидуально, так и в команде.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Видео файлы, методические материалы
33	Двусторонняя учебная игра.	1	0	0		Учатся страховать друг друга в игре и играть с помощью голоса. Применяют свои навыки в игре. Анализируют свои действия индивидуальной игры и в Команде.	Устный опрос	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	0		Вспоминают ранее изученный материал, подготавливаю свой организм к работе с комплексом подводящих упражнений. Выполняют короткие эстафеты. Анализируют свою работу за учебный год.	Устный опрос	



II. Учебно-тематический план курса «Волейбол» 6 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды ,форм ы контр оля	Электронн ые (цифровые) образователь ные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ о волейболе								

1-2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; обсуждают задачи и содержание занятий физической культуры по курсу внеурочной деятельности «волейбол» на предстоящий учебный год; Вспоминают с технику выполнения стоки волейболиста и исходными положениями. Задают вопросы на тему волейбола и правилах игры.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Видео файлы, методические материалы
3	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	0	0		Совершенствуют технику стойки волейболиста. Наглядным способом анализируют свою технику.	Устный опрос	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	0	0		Отрабатывают технику передвижения в стойке, походу исправляют ошибки с помощью учителя.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/ Методические материалы
6	Двусторонняя учебная игра.	1	0	0		Подготавливают свой организм с помощью комплекса подводящих упражнений перед игрой. Игра на совершенствование техники и тактики игры. Отрабатывают способы передачи мяча .	Устный опрос	
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	0	0		Совершенствуют технику выполнения передачи мяча сверху, постановку рук на мяче, основную стойку.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

						Анализирую собственную технику с помощью учителя выявляют основные ошибки в выполнении.	с	Методические материалы
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2	0	0		Выполняют упражнения с мячом у стены на закрепление пройденного материала, совершенствуют навык удерживать мяч в воздухе и контролировать полет мяча.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
11	Игры, развивающие физические способности.	1	0	0		Играют в подвижные игры с элементами волейбола и не только. Развивают физические качества в игровой форме. Разгружают психику с помощью смены деятельности.	Устный опрос	
12	Закрепление передачи свехру двумя руками над собой.	1	0	0		Отрабатывают навык передачи мяча снизу, исправляют ошибки с помощью учителя, дают оценку своей техники.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	0	0		Подготавливают свой организм с помощью комплекса подводящих упражнений. Отрабатывают навык передачи мяча.	Устный опрос	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	2	0	0		Отрабатывают навык нижней прямой подачи, исправляют ошибки с помощью учителя, дают оценку своей техники.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
15-16	Двусторонняя учебная игра.	1	0	0		Совершенствуют передвижение по площадке, подбирают тактику самостоятельно, оценивают свои действия в команде.	Устный опрос	
17-19	Разучивание верхней прямой подачи.	3	0	0		Подбирают руку, с помощью имитации учатся правильно ставить руку на мяч, движения тела при ударе и подброс	Устный	https://volley.ru/documents/497/

						мяча на удар. Отрабатывают в парах. Анализируют, чем отличается верхняя прямая подача от нижней.	опрос	p1/3590/ Методические материалы
20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0	0		Подготавливают свой организм с помощью комплекса подводящих упражнений. Эстафеты с элементами волейбола. Силовые упражнения на месте со своим весом и с утяжелителями. Короткие ускорения 20-30метром. Вспоминают понятие «работоспособность», «выносливость».	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
21	Двусторонняя учебная игра	1	0	0		Совершенствуют передвижение по площадке , подбирают тактику самостоятельно, оценивают свои действия в команде.	Устный опрос	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	0	0		С помощью имитации разучивают шаги и выпрыгивание вверх, выноса рук и удар, обучаются на теннисных мячах в парах.	Устный опрос	
24	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	0		Совершенствуют свои действия посредством соревновательного метода. Анализируют свои действия и дают оценку с помощью учителя.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы

25	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	0	0		Совершенствуют навык удерживать мяч в воздухе и контролировать полет мяча. Работают в парах.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
26-27	Разучивание одиночного блокирования.	2	0	0		Посредством имитации одиночного блокирования усваивают материал, разучивают фазы (разбег, прыжок, вынос рук на блокирование). Учитывают правильность постановки ног при прыжке. Способ наглядный.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	0	0		Работают в парах, разучивают фазы (разбег, прыжок, вынос рук на блокирование). Учитывают правильность постановки ног при прыжке. Способ наглядный.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/2185/ Методические материалы

30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	0	0		Изучают тактические действия индивидуально. Разбирают действия		https://volley.ru/documents/497/p1/2185/ Методические материалы
32-34	Двусторонняя учебная игра.	3	0	0		Совершенствуют передвижение по площадке , подбирают тактику самостоятельно, оценивают свои действия в команде.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3590/ Методические материалы

