

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №266
Закрытого административно-территориального образования
Александровск Мурманской области»**

Утверждено
Приказом № 192-о.д
от « 31 » 08 2017 г

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
Волейбол**

Спортивно-оздоровительное направление

(уровень)

6-Б

(классы)

2017/2018 учебный год

(сроки реализации)

Разработчик:

Елина В.А.

Должность

учитель физической культуры

г. Снежногорск
2017-2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 6-Б класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2017/2018 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание, Москва, «Просвещение», 2015г.

Виды контроля успеваемости

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	Практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, физической подготовленности, пр.)	Журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности;
2	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Результаты испытаний Комплекса ГТО	Журнал

Тематический и промежуточный контроль успеваемости проходит в соревновательной форме, а также в форме тестирования. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся, участие в соревнованиях «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и соревнованиях по волейболу школьного уровня.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса по внеурочной деятельности «Волейбол» в 6 классе выделяется 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Результаты освоения курса «Волейбол»

Планируемым результатом реализации программы внеурочной деятельности является освоение учащимися основ физической культуры. Кроме того, данная рабочая программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки курса.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения программы внеурочной деятельности **обучающийся научится:**

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия волейбола.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
		3	4
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	6.3	6.1
2.	Бег 30м (6х5м) (с)	12.8	12.3
3.	Бег 92м с изменением направления (с)	33.5	32.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м):		
	сидя	3.5	4.0
	стоя	5.0	7.0
	в прыжке с места	5.5	6.0

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача нижняя прямая на точность	3
3.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3

Оценка эффективности программы

№	Показатель	Метод
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	- анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной цели; - выявление причин невыполнения упражнений; - выводы.
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	- динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, результаты и т. д; - сбор информации, ее оформление (протоколы).
2.	Сохранность детского коллектива	- учет в журнале посещаемости;
3.	Удовлетворенность родителей	- проведение родительских собраний по плану; - индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть культуры общества, одно из важных средств воспитания.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу

среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе - шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, набивными мячами (1-2кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, рукоходу.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «Салки без мяча», «Круговая эстафета», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Волейбольные эстафеты», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», комбинированные эстафеты и т.д.

Основы техники и тактики игры. Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. **Перемещения и стойки:** стартовая стойка (исходные положения) - основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в

различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6 - 9м; подача через сетку из-за лицевой линий; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. **Перемещения и стойки:** стартовая стойка (исходное положение) основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передача и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Тематическое планирование

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физиче-	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития,

		ской подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	<i>определять</i> приросты этих показателей по учебным четвертям и <i>соотносить</i> их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
2.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	<i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и <i>составлять</i> из них соответствующие комплексы, <i>подбирать</i> дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <i>Выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятия С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <i>выполнять</i> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, <i>осуществлять</i> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.	Волейбол. Игра по правилам	Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в	<i>Организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <i>Описывать</i> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, <i>соблюдать</i> правила

		прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам	безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
4.	Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

Техническое оборудование

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная - 1 штука.
3. Гимнастическая стенка - 6 - 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные (масса 1кг) - 15 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 2 штуки.
9. Гантели различной массы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Фишки для обводки - 10 штук.
13. Обручи - 6 штук.

Методическая литература:

1. Ж.К Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2003г.;
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2012. – 77 с.
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
4. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5–6 класс [Текст] / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 67 с.
5. «Спортивные игры» Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М., Академия, 2002г.;
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., terra-Спорт, 2000г.;
7. Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002г.;
8. Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., Аркти, 2007г.;
9. Е.М.Лапицкая. «Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья». Мурманск, Пазори, 2004г.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Элементы содержания (примерно)	Вид контроля	Дата проведения	
				План	Фактически
1	Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу.	Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу. Игра в парах. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Владение мячом.	Взаимодействие в парах.		
2	Перемещения, повороты, стойки волейболиста	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
3	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
4	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
5	Развитие силы	Разминка с использованием медицинболов. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Корректировка техники исполнения		
6	Оценка эффективности занятий ФК.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Корректировка техники исполнения		
7	Развитие координации	ОФП на развитие координации. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Корректировка техники исполнения		
8	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками.	Корректировка техники исполнения		
9	Беговые упражнения		Фиксирование результатов		

		Бег 6 мин.			
10	Развитие координации	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	Фиксирование результатов		
11	Развитие силы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги.	Фиксирование результатов		
12	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
13	Техника выполнения нападающего удара	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
14	Техника выполнения верхней подачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	использовать игру волейбол в организации активного отдыха.		
15	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Фронтальный опрос Корректировка исполнения		
16	Развитие быстроты	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.	Корректировка техники исполнения		
17	Развитие выносливости	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	Корректировка техники движений и дыхания		
18	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Корректировка движений, фронтальный контроль		

		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.			
19	Развитие быстроты	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий	Корректировка техники исполнения, дозирование нагрузки		
20	Развитие координации	Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.	Корректировка техники исполнения, дозирование нагрузки		
21	Техника выполнения верхней подачи мяча	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
22	Судейство	Обучение жестам судьи, привлечение обучающихся к судейству соревнований.			
23	Техника выполнения верхней подачи мяча	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
24	Развитие координационных способностей	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Выполнить прыжки через скакалку(3*100раз).		
25	Развитие гибкости	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя и т.д.	Корректировка исполнения, фиксирование результата		
26	Волейбол. Игра по правилам	Стойка игрока. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники исполнения		
27	Уметь демонстрировать технику приема и	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	Организовывать совместные занятия волейболом со		

	передачи мяча		сверстниками.		
28	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
29	Техника выполнения передачи мяча над собой.	Закрепление техники верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
30	Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Работа со скакалкой.	Корректировка техники прыжков		
31	Техника выполнения нападающего удара с места	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
32	Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
33	Техника выполнения верхней подачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	Организовывать совместные занятия волейболом со		

	броском из-за головы	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	сверстниками. Подготовить сообщение по теме «Волейбол»		
34	Прием передачи мяча сверху, работа в парах, подача мяча в определенные зоны.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.		
35	Волейбол. Игра по правилам	Разминка с бегом 6-7 мин. Нижняя прямая подача. Приема мяча снизу двумя руками на месте.	Корректировка тактики бега		
36	Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Игровые задания в парах и тройках с нижней прямой подачей мяча.	Корректировка техники исполнения		
37	Оздоровительные формы занятий	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей фк. Разминка с бегом 6-7 мин. Пионербол с элементами волейбола.	Корректировка тактики бега Корректировка техники и тактики игры		
38	Развитие силы	ОФП на развитие силы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Корректировка техники исполнения		
39	ОФП. Развитие ловкости.	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП		
40	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Составить и		

		Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	выполнять комплекс упр. на развитие гибкости		
41	Учебная игра в волейбол. ОФП.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
42	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Набивание мяча о стену.		
43	Волейбол. Игра по правилам	Игровые задания с использованием нападающего удара.	Корректировка техники исполнения		
44	Волейбол. Игра по правилам	Пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
45	Развитие силы	ОФП на развитие силы. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Корректировка техники исполнения		
46	Волейбол. Игра по правилам	Пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
47	Волейбол. Игра по правилам	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Корректировка техники исполнения		
48	Волейбол. Игра по правилам	Прямой нападающий удар. Игровые задания с его использованием.	Корректировка техники исполнения		
49	Волейбол. Игра по правилам	Пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
50	Развитие выносливости	Бег 6 мин.	Фиксирование результатов		
51	Развитие координации	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	Фиксирование результатов		
52	Развитие силы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища.	Фиксирование результатов		

53	Волейбол. Игра по правилам	Разминка с бегом 6-7 мин. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Корректировка техники и тактики игры		
54	Развитие силы	Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
55	Волейбол. Игра по правилам	Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
56	Волейбол. Игра по правилам	ОФП на развитие силы. Подача мяча. Учебные задания с использованием нападающего удара.	Корректировка техники и тактики игры		
57	Волейбол. Игра по правилам	Игровые комбинации из освоенных элементов.	Корректировка техники и тактики игры		
58	Волейбол. Игра по правилам	Судейство простейших спортивных соревнований в качестве судьи или помощника судьи. Нападающий удар через сетку.	Корректировка техники и тактики игры		
59	Волейбол. Игра по правилам	Элементы игры и комбинации из них (через сетку).	Корректировка техники и тактики игры		
60	Волейбол. Игра по правилам	Использование разученных комбинаций в игре.	Корректировка техники и тактики игры		
61	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
62	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
63	Волейбол. Игра по правилам	Элементы игры и комбинации из них (через сетку).	Корректировка техники и тактики игры		
64	Волейбол. Игра по правилам	Использование разученных комбинаций в игре.	Корректировка техники и тактики игры		
65	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
66	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
67	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		

68	Волейбол. Игра по правилам	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Корректировка техники и тактики игры		
	ИТОГО : 68 часов				