

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
5-8 класс**

Автор-составитель:
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022

I. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см.

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
 4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
 5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

II. 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.

III. Тематическое планирование 5-6

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации деятельности(на уровне учебных действий)	Раздел
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Стойки игрока
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Стойки игрока
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Перемещения
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Перемещения
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Передачи мяча
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Передачи мяча
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча

8	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
9	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
10	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
11	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
12	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
13	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Демонстрировать технику передачи мяча	Передачи мяча
14	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Демонстрировать технику передачи мяча	Передачи мяча
15	Нижняя прямая подача.	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи	Подачи мяча
16	Нижняя прямаяподача.	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи	Подачи мяча
17	Верхняя прямаяподача.	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи	Подачи мяча
18	Верхняя прямаяподача.	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи	Подачи мяча
19	Подачи в прыжке.	Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке	Подачи мяча
20	Подачи в прыжке.	Осваивать и выполнять технику подачи в прыжке	Подачи мяча

		прыжке	
21	Техника и обучение техническим приемам игры.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Игра
22	Техника и обучение техническим приемам игры.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Игра
23	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Стойки игрока
24	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Стойки игрока
25	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Стойки игрока
26	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения	Стойки игрока
27	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче	Передачи мяча
28	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче	Передачи мяча
29	Передачи мяча после подбрасывания.	Уметь правильно передавать мяч	Передачи мяча
30	Передачи мяча после подбрасывания.	Уметь правильно передавать мяч	Передачи мяча
31	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Уметь правильно передавать мяч	Передачи мяча
32	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Уметь правильно передавать мяч	Передачи мяча
33	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	Умение играть в команде	Подвижная игра
34	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Умение играть в команде	

	«Мяч в воздухе».		
35	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	Умение играть в команде	Подвижная игра
36	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	Умение играть в команде	Подвижная игра
37	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	Уметь подавать мяч снизу	Поддачи мяча
38	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	Уметь подавать мяч снизу	Поддачи мяча
39	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	Уметь подавать мяч снизу	Поддачи мяча
40	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	Уметь подавать мяч снизу	Поддачи мяча
41	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
42	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
43	Обучение приему мяча после отскока от пола.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
44	Обучение приему мяча после отскока от пола.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
45	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
46	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	Уметь подавать мяч снизу	Прием мяча
47	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Нападение
48	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Нападение
49	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	Нападение
50	Индивидуальные тактические действия в защите.	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Защита
51	Индивидуальные тактические действия в	Осваивать и выполнять тактические	Защита

	защите.	действия в защите	
52	Развитие координационных способностей.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Координация
53	Развитие координационных способностей.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Координация
54	Развитие выносливости.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Выносливость
55	Развитие выносливости.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Выносливость
56	Развитие гибкости.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Гибкость
57	Развитие гибкости.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Гибкость
58	Прием мяча снизу над собой.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Прием мяча
59	Прием мяча снизу над собой.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Прием мяча
60	Прием мяча снизу над собой.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Прием мяча
61	Нижняя прямая подача.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Подача мяча
62	Нижняя прямая подача.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Подача мяча
63	Нижняя прямая подача.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Подача мяча
64	Передача мяча сверху двумя руками.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Передачи мяча
65	Передача мяча сверху двумя руками.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Передачи мяча
66	Передача мяча сверху двумя руками.	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Передачи мяча
67	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Спортивная игра
68	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Спортивная игра
69	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Спортивная игра
70	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.	Спортивная игра

Тематическое планирование 7-8 класс

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации деятельности (на уровне учебных действий)	Раздел
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Основы знаний, стойки и перемещения, ловля и передачи.
2	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».		
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре	
5	Эстафеты с приемом мяча снизу.	Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Эстафеты
6	Эстафеты с приемом мяча снизу.		
7	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.	Передача мяча
8	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».		
9	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Ловля и передача мяча
10	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	
11	Техническая подготовка волейболиста.	Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол	Техническая подготовка
12	Техническая подготовка волейболиста.	Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол	
13	Контроль выполнения перебивание кулаком у	Демонстрировать технику выполнения	Техника

	верхнего края сетки.		выполнения
14	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	Демонстрировать технику выполнения	
15	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	Демонстрировать технику выполнения	
16	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	Демонстрировать технику выполнения	
17	Двухсторонняя игра	Выполнять правильно расстановку	Игра
18	Двухсторонняя игра	Выполнять правильно расстановку	
19	Игра «Мяч капитану».	Участвовать в подвижной игре	
20	Игра «Мяч капитану».	Участвовать в подвижной игре	
21	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста	Общая и специальная подготовка
22	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста	
23	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	Передачи мяча
24	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.	
25	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	Нападение
26	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.	
27	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	Игра
28	Тактические действия. Игры в «Волейбол».	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.	
29	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Участвовать в играх;	

		Контролировать эмоции в процессе игры	
30	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры	
31	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	Основы знаний
32	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.	
33	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Общая и специальная подготовка
34	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	
35	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	
36	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.	
37	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	Передачи мяча
38	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	
39	Техника верхней прямой подачи.	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.	Подача мяча
40	Техника верхней прямой подачи.	Осваивать и выполнять технику верхней	

		прямой подачи.	
41	Передача мяча в движении в парах.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	Передача мяча
42	Передача мяча в движении в парах.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.	
43	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	
44	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	
45	Верхняя прямая подача в парах.	Выполнять верхнюю прямую подачу.	Подача мяча
46	Верхняя прямая подача в парах.	Выполнять верхнюю прямую подачу.	
47	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.	Игра
48	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.	
49	Контроль техники верхней прямой подачи.	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.	Подача мяча
50	Контроль техники верхней прямой подачи.	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.	
51	Техника прямого нападающего удара.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	Нападающий удар
52	Техника прямого нападающего удара.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.	
53	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Игра
54	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и	

		координационные способности.	
55	Правила и организация игры в волейбол.	Участвовать в игре.	
56	Правила и организация игры в волейбол.	Участвовать в игре.	
57	Передача мяча. Игра в волейбол.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	
58	Передача мяча. Игра в волейбол.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.	
59	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить.	
60	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить.	
61	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Применять освоенные технические элементы	Передачи и приемы мяча
62	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Применять освоенные технические элементы	
63	Верхняя прямая подача.	Применять освоенные технические элементы	Подача мяча
64	Верхняя прямая подача.	Применять освоенные технические элементы	
65	Подача мяча на точность по зонам.	Применять освоенные технические элементы	
66	Подача мяча на точность по зонам.	Применять освоенные технические элементы	
67	Учебная игра «Волейбол».	Применять освоенные технические	Игра

		элементы в игре.	
68	Учебная игра «Волейбол».	Применять освоенные технические элементы в игре.	
69	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	
70	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	

III. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации деятельности	Раздел
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			

53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			