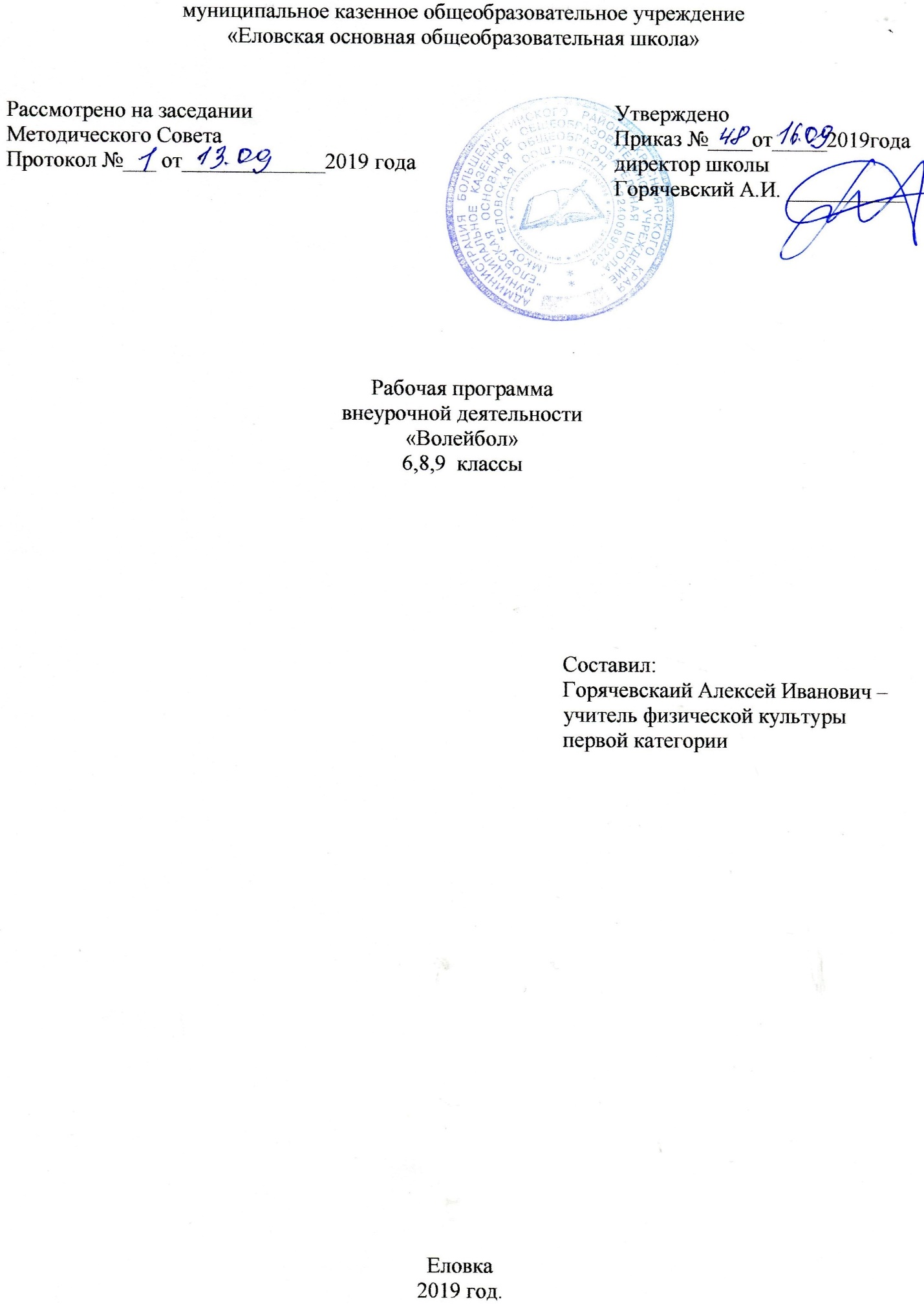
****

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ»;

2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009;

3. Устав МКОУ «Еловская ООШ»;

4. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Еловская ООШ»;

5. Учебный план на 2019-2020 учебный год МКОУ «Еловская ООШ»;

6. Санитарные правила и нормы (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированного в Минюсте РФ 03.03.2011г. № 19993);

7. Положение об организации внеурочной деятельности ООО в МКОУ «Еловская ООШ»;

8. Положение о рабочей программе МКОУ «Еловская ООШ»;

9. Авторская программа внеурочной деятельности учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

**Программа курса адресована** учащимся 6, 8, 9 классов «Еловской ООШ»

**Цели курса: укрепление** здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

5.Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Срок реализации программы 2019-2020 учебный год.**

**Инструментарий для оценивания результатов.**

Проведение массовых мероприятий, соревнований, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**2.Общая характеристика учебного курса.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.  Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**3. Место учебного курса в учебном плане.**

Курс изучается в 6, 8, 9 классах по одному часу в неделю.Объём учебного времени составляет - 68 часов. Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

**4.Ценностные ориентиры содержания курса**

Программа данного курса направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в волейбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**5. Планируемые результаты освоения курса 6 класс**

*Личностные результаты:*

* проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве;
* владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

***Метапредметные результаты:***

*Познавательные УУД:*

* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

*Коммуникативные* УУД:

* владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

*Регулятивные УУД:*

* добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и

обеспечивать их безопасность;

* поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

***Предметные УУД:***

* знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
* правила и организацию спортивных и подвижных игр;
* тактику нападения и защиты; технику владения мячом;
* играть в спортивную игру (волейбол) по упрощенным правилам;
* выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**5. Планируемые результаты освоения курса 8 класс**

*Личностные результаты:*

* проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве;
* владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

***Метапредметные результаты:***

*Познавательные УУД:*

* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

*Коммуникативные* УУД:

* владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

*Регулятивные УУД:*

* добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и

обеспечивать их безопасность;

* поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

**Предметные УУД**:

* технику безопасности при занятиях волейболом;
* требования к одежде и обуви волейболиста;
* правила самостоятельного выполнения упражнений;
* о пользе занятий волейболом.

**5. Планируемые результаты освоения курса 9 класс**

*Личностные результаты:*

* проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве;
* владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

***Метапредметные результаты:***

*Познавательные УУД:*

* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

*Коммуникативные* УУД:

* владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

*Регулятивные УУД:*

* добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и

обеспечивать их безопасность;

* поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

**Предметные УУД**:

* технику безопасности при занятиях волейболом;
* требования к одежде и обуви волейболиста;
* правила самостоятельного выполнения упражнений;
* о пользе занятий волейболом.

.

**6.Содержание курса 6 класс**

**Перемещения.**

.1.Стойка игрока(исходные положения).

2.Стойка игрока(исходные положения).

3.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. 4.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. 5.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. 6.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). 7.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). 8.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Передачи мяча.**

1. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).

2. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).

3. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).

4. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).

5. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).

**Подачи мяча**.

1. Нижняя прямая подача.

2. Нижняя прямая подача.

3. Нижняя прямая подача.

4. Нижняя прямая подача.

5. Нижняя прямая подача.

6. Нижняя прямая подача.

**Прием мяча.**

1. Прием мяча снизу двумя руками.

2. Прием мяча снизу двумя руками.

3. Прием мяча снизу двумя руками.

4. Прием мяча сверху двумя руками.

5. Прием мяча сверху двумя руками.

6. Прием мяча сверху двумя руками.

7. Прием мяча снизу двумя руками.

8. Прием мяча снизу двумя руками.

**Тактика игры.**

1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

2.Двусторонняя учебная игра

3. Двусторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты.**

1. Игры, развивающие физические способности

2.Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Физическая подготовка.**

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

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

**6.Содержание курса 8-9 классы**

**Теоретическая подготовка:**

− Основы истории развития волейбола в России;

− Сведения о строении и функциях организма человека;

− Правила игры в волейбол (пионербол);

− Основы техники и тактики волейбола.

**Волейбол:**

− Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов

перемещений и остановок;

− Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча

над собой;

− Нижняя прямая подача;

− Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с

собственного подбрасывания;

− Взаимодействие игроков у сетки.

**Общефизическая подготовка:**

− Строевые упражнения;

− Гимнастические упражнения;

− Легкоатлетические упражнения;

− Подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка:**

− Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

− Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений,

специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для

развития гибкости;

− Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

− Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

**Учебно-тематический план 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Тема раздела | **Кол-во часов** |
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке | 6 |
| 2 | Способы перемещения | 3 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками | 6 |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками | 6 |
| 5 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 4 |
| 6 | Приём и подача мяча | 3 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | В течение занятия |
| 8 | Игровые занятия | 6 |
| 9 | Итого | 34 |

**Учебно-тематический план 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Кол-во часов |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 8 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 7 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Учебно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 7 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**7. Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
|  | **Стойка. Перемещения в стойке 6ч.** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. | Осваивать и выполнять стойки и перемещения; соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 2 | 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 | Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |  |  |
| 3 | Эстафеты с приемом мяча снизу. | Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 4 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом» | Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении передача мяча одной рукой от плеча движении; участвовать в подвижной игре. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |  |  |
| 5 | Ловля и передача мяча в тройках и квадратах | Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках квадратах. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. |  |  |
| 6 | Техническая подготовка волейболиста. | Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. |  |  |  |
| 7 | Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки | Демонстрировать технику выполнения | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |  |  |
| 8 | Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления | Демонстрировать технику выполнения | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 9 | Двухсторонняя игра | Выполнять правильно расстановку | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. |  |  |  |
| 10 | Игра «Мяч капитану». | Участвовать в подвижной игре. | Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. |  |  |
| 11 | Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты. | Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 12 | Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам. | Демонстриро вать технику броска мяча в кольцо после ведения. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 13 | Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе. | Осваивать и выполнять тактические действия в нападении | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 14 | Тактические действия. Игры в «Волейбол». | Применять в игре освоенные технические и тактические действия. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 15 | Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол». | Участвовать в играх; контролировать эмоции в процессе игры | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |  |  |
| 16 | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | Иметь представление о правилах игры в волейбол; выполнять стойку и держание мяча. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 17 | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. | Выполнять перемещения в стойке; проявлять скоростносиловые и координационные способности | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 18 | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | Выполнять передачи набивного мяча партнеру. | Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 19 | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |  |  |  |
| 20 | Техника верхней прямой подачи. | Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 21 | Передача мяча в движении в парах. | Выполнять передачи мяча партнеру в движении | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 22 | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 23 | Верхняя прямая подача в парах. | Выполнять верхнюю прямую подачу. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 24 | Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. | Участвовать в подвижной игре и эстафете. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. |  |  |  |
| 25 | Контроль техники верхней прямой подачи. | Демонстрировать технику верхней прямой подачи. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 26 | Техника прямого нападающего удара. | Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара | Р: – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: -задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 27 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | Применять освоенные технические элементы в игре | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать  со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 28 | Правила и организация игры в волейбол. | Участвовать в игре. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 29 | Передача мяча. Игра в волейбол. | Применять освоенные технические элементы в игре. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. |  |  |  |
| 30 | Игра в волейбол с самостоятельным судейством. | Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; уметь судить. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 31 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | Применять освоенные технические элементы в игре | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 32 | Верхняя прямая подача. | Применять освоенные технические элементы в игре. | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. |  |  |
| 33 | Подача мяча на точность по зонам. | Применять освоенные технические элементы в игре. |  |  |
| 34 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | Применять освоенные технические элементы в игре. |  |  |

**7. Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| 1 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.  **Разучивание стойки игрока** (исходные положения) | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | 4.09 |  |
| 2 | **Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 11.09 |  |
| 3 | Разучивание **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 18.09 |  |
| 4-5-6 | **Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. | 25.09-2.10-9.10 |  |
|  |
| 7 | Правила игры. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | 16.10 |  |
| 8 | Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 23.10 |  |
| 9 | Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 30.10 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.** | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 13.11 |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 20.11 |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.** | 27.11 |  |
| 13 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Верхняя передача мяча над собой**  Подвижные игры и эстафеты. | 4.12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 11.12 |  |
| 15 | Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации.  Подвижные игры и эстафеты. | 18.12 |  |
| 16 | **Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | 25.12 |  |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | 15.01 |  |
| 18 | Правило игры. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.01 |  |
| 19 | Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. | 29.01 |  |
| 20-21-22 | Общая физическая подготовка. **Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 5.02-12.02-19.02 |  |
| 23 | Правила игры. **Игровое занятие**. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 26.02 |  |
| 24-25 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача над собой**. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 5.03-12.03  19.03 |  |
| 26 | Игровые упражнения. **Нижняя передача над собой.** |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие** | 2.04 |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | 9.04 |  |
| 29 | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры. | 16.04 |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола. | 23.04 |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 30.04 |  |
| 32 | **Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. | 7.05 |  |
| 33 | **Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 14.05 |  |
| 34 | **Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 21.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | **план** | **факт** |
| 1 | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.  **Разучивание стойки игрока** (исходные положения) | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | 7.09 |  |
| 2 | **Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 14.09 |  |
| 3 | Совершенствование **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 21.09 |  |
| 4-5-6 | Совершенствование **перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры и эстафеты. | 28.09-5.10-12.10 |  |
|  |
| 7 | Правила игры. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | 19.10 |  |
| 8 | Совершенствование **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 26.10 |  |
| 9 | Совершенствование **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «Пионербол». | 9.11 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.** | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 16.11 |  |
| 11 | Совершенствование **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 23.11 |  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование **верхней передачи мяча над собой.** | 30.11 |  |
| 13 | Совершенствование **верхней передачи мяча над собой.**  Подвижные игры и эстафеты. | 7.12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.** | 14.12 |  |
| 15 | Совершенствование **верхней передачи мяча у стены.**  Подвижные игры и эстафеты. | 21.12 |  |
| 16 | **Верхняя передача мяча в парах**. Подвижные игры и эстафеты. | 28.12 |  |
| 17 | Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | 11.01 |  |
| 18 | **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 18.01 |  |
| 19 | Игровые упражнения. Совершенствование **нижней прямой подачи с середины площадки**. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. | 25.01 |  |
| 20-21-22 | Общая физическая подготовка. **Нижняя прямая подача с середины площадки.** | 1.02-8.02-15.02 |  |
| 23 | Правила игры. **Игровое занятие**. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 22.02 |  |
| 24-25 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача над собой**. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1.03-15.03 |  |
| 26 | Игровые упражнения. **Нижняя передача над собой.** |
| 27 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие** | 22.03 |  |
| 28 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | 5.04 |  |
| 29 | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры. | 12.04 |  |
| 30 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  **Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола. | 19.04 |  |
| 31 | Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.** | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 26.04 |  |
| 32 | **Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. | 17.05 |  |
| 33 | **Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 24.05 |  |
| 34 | **Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 31.05 |  |

**8. Описание учебно-методического обеспечения**

1.Стандарт общего образования по физической культуре.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–

11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.

Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.

4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для

учителя. Москва «Просвещение» 2010

5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,

Москва «Просвещение»2012г.

6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к

мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010

7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

**Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:**

1. Спортивный зал площадью

2. Волейбольные сетки

4. Волейбольные мячи

5. Сетка для переноса мячей

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.

**9.Планируемые результаты изучения учебного курса**

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

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

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

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

*и смогут научиться:*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты**

**в занятиях волейболом**

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

**Игры на закрепление и совершенствование**

**технических приёмов и тактических действий**

**Игры с перемещениями игроков**

**1. «Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2. «Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

**Игры с передачами мяча**

**1. Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2. «Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

**3. «Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4. «Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5. «Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6. «Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7. «Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время.

*Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9. Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10. Эстафета «Передал – садись».** Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11. Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**12. Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

**13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

*Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

**14. «Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

*Вариант:* по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**16. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**17. «Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

**Игры с передачами мяча через сетку**

**1.** **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. Эстафета «Мяч над сеткой».** 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Вариант:* после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

**Игры с подачами мяча**

**1. «Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**2. «Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**3. «Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Правила игры:*

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

**Игры с атакующим ударом**

**1.** **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2.** **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методическое указание:* при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

**Игры с блокированием атакующих ударов**

**1. «Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

**Выпрыгивание вверх** – прыжок вверх без разбега.

**Движение** – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Либеро** – свободный защитник.

**Линия нападения** – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

**Лицевая** линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** – передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.