

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28

Приложение
к основной образовательной
программе среднего общего
образования

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета
МАОУ СОШ № 28
Протокол № 1 от 26.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 28
Н.С.Роспономарев
приказ 01-02/131 от
01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Волейбол – путь к здоровью»

Уровень образования:	среднее общее образование
Стандарт:	ФГОС
Нормативный срок обучения:	2 года
Класс:	10 - 11 класс

Екатеринбург

Образовательные стандарты	ФГОС СОО
Предмет/курс	Волейбол – путь к здоровью
Направление внеурочной деятельности	Общеинтеллектуальное
Педагоги	Жидков А.И.
Количество часов по учебному плану МАОУ СОШ № 28	68
Рабочая программа составлена на основе:	ФГОС СОО Основная образовательная программа МАОУ СОШ № 28

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам;

– положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

– понимание роли волейбола в укреплении здоровья;

– сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;

– инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям

народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного

наполнения;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Данный курс поддерживает планируемые **предметные результаты**:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания правила игры в волейбол (пионербол);
- правила оказания первой помощи;
- 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.

Содержание практического раздела программы

Общefизическая подготовка:

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.
- специальная физическая подготовка (практическая часть):
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- перемещения и стойки; Техника защиты:
- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия; Тактика защиты:
- индивидуальные действия;
- командные действия;

Контрольные игры и соревнования:

- правила соревнований.

Практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Стойки и перемещения игроков:

- в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад; скачок вперёд одним шагом в стойку;

подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону; по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

- в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад;
- эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении):

- передача мяча сверху двумя руками:

имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча;

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу; кисти рук располагаются таким образом, чтобы

большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под

углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху; мяч поднимается с пола в исходное

положение над лицом;

- в стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу;
- в парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки;
- в парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками;
- передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча;
- две-три передачи мяча над собой и передача партнёру;
- передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории;
- в тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции; игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции; игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии;
- передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5—2—4; 1—3—2, 1—4—3, 1—4—2;
- передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки;
- в парах: передача мяча через сетку;
- передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.);
- подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в

воздухе»,

«Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Нижняя прямая подача

- имитация подачи мяча;
- подача в стену с расстояния 6—9 м;
- подачи в парах (игроки на боковых линиях);
- подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подачи в правую и левую половины площадки;
- подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
- подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;
- соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Прием мяча снизу двумя руками:

- имитация приёма мяча в исходном положении;
- имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны);
- в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём;
- стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча;
- подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук;
- подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами;
- приём мяча, наброшенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно

увеличивается до 9—12 м;

- в парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками;
- приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены);
- приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр. Верхняя прямая подача мяча:
- имитация подачи мяча;
- подача в стену с расстояния 6—9 м;
- подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки);
- подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подачи в правую и левую половины площадки;
- подачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
- подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;
- соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок);

Передача мяча через сетку в прыжке

- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега;
- верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места);
- передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега;
- построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4; верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6; то же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки;

- то же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6;
- приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр;
- передача мяча в парах через сетку в прыжке;
- передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):

- имитация передачи мяча;
- в парах; один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру;
- в тройках: стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга.; первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре; тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном направлении первому партнёру;
- то же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей;
- в тройках: игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга, первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре, тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре ;
- в парах: занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1—1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру;
- в четвёрках (в линию): первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4; он передаёт мяч игроку 2, тот за голову игроку 1;

- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4;
- передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2;
- передача мяча сверху двумя руками через сетку назад, учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3, мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом;
- передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Прием мяча, отраженного сеткой:
 - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания;
 - один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки;
 - то же, но мяч направляется в сетку ударом. Прямой нападающий удар:
 - прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага;
 - имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов);
 - в парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка;
 - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки;
 - в парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м);
 - в парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой;
 - то же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2;
 - нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3;
 - нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3;
 - нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4;
 - нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2;

- нападающий удар после встречной передачи; из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2); из которой выполняется нападающий удар через сетку;
 - нападающий удар со второй передачи, занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4, из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку;
 - то же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.
- Одиночное блокирование:
- имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой;
 - передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой;
 - в парах (через сетку): прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой;
 - то же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой;
 - в парах: один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок;
 - в парах: занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки, один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку;
 - то же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок;
 - три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4, первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок;
 - то же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево;

- в тройках: игроки располагаются возле сетки, два игрока с одной стороны, один — с другой; первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок;
- блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1;
 - из зоны 4 в зону 1;
 - из зоны 2 в зону 5;
 - из зоны 3 в зону 6.

Нападающий удар с переводом:

- имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока;
- после передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо;
- после передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо;
- после передачи мяча из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево;
- после передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево;
- нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии);
- нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево. Групповое блокирование (двойной блок):
- имитация группового блокирования;
- двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом, партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку;

- то же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок;
- выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5;
- выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1;

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при выполнении подач:

- подача в 3-метровые коридоры площадки;
- подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;
- подача к боковым и лицевым линиям;
- подача между игроками (расположение игроков моделируется);
- подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию);
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
- чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Тактические действия при выполнении передачи мяча:

- передача мяча в разные зоны площадки соперника : после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой, после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6; игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника;
- неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его

своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач):

- челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча;
- приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте;
- приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара):

- учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму;
- приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии.; нападающие удары выполняют из зон 2,3 и 4;
- защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное.

Тактические действия при блокировании:

- блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении

передачи для нападающего удара):

- подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место;
- передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверху — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача;
- игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара):

- чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар;
- нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар. Групповые тактические действия в нападении:
 - приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3;
 - мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3), игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию;
 - игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него.

Групповые тактические действия в защите:

– нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3.

Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения; он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего;

игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего; игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 4; блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды, игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих; игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком;

– нападающий или обманный удар производится из зоны 2, блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды; игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий: Игры с перемещениями игроков.

«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.

«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.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливаются 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, пробежав 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.

Программа предусматривает использование **методов обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, работа с печатным источником);
- наглядные (плакаты, таблицы, схемы, рисунки, презентации);
- практические (устные, письменные, графические упражнения);

- проблемно – поисковой (эвристическая и проблемно – поисковая, беседы);

- самостоятельная работа (наблюдение, решение проблемы, отработка необходимых приемов и действий);

- игровые (ролевые, дидактические, развивающие игры и др.)

Занятия программы «Волейбол – путь к здоровью» проходят в разнообразных формах:

- беседа;

- практическое занятие;

- игра (способы действия не подается в готовом виде, а выводится самостоятельно под руководством старшего партнёра);

- игра-конкурс (своеобразное соревнование в знаниях) и др.

Организация работы на занятиях имеет следующие виды деятельности:

- индивидуальная работа (старший партнер работает с каждым обучающимся отдельно);

- работа в парах (способствует выработке навыков совместной работы);

- групповая (обучающиеся обмениваются мнениями, сообща работают и играют);

- фронтальная.

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	8
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка	48
Всего:		68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний – 4 ч.		
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий	1

	волейболом.	
2.	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Основы рационального питания правила игры в волейбол (пионербол)	1
3.	Правила оказания первой помощи.	1
4.	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 4 ч.		
5.	Строевые упражнения.	1
6.	Гимнастические упражнения, на развитие гибкости.	1
7.	Упражнения направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	1
8.	Упражнения для развития прыгучести.	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 12 ч.		
9.	Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1
10.	Тактика нападения: командные действия.	1
11.	Тактика защиты: индивидуальные действия.	1
12.	Тактика защиты: командные действия.	1
13.	Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.	1
14.	В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой.	1
15.	В стойке волейболиста: двойной шаг вперёд, назад; скачок вперёд одним шагом в стойку	1
16.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении): передача мяча сверху двумя руками.	1
17.	Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.	1
18.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1
19.	Подача в стену с расстояния 6—9 м. Подачи в парах (игроки на боковых линиях).	1
20.	Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки, подача через сетку из-за лицевой линии.	1
Раздел 1. Основы знаний – 4 ч.		
21.	Способы сохранения и укрепление здоровья.	1

22.	Основы развития познавательной сферы.	1
23.	Свои права и права других людей.	1
24.	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.	1
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 8 ч.		
25.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	1
26.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
27.	Упражнения на развитие быстроты.	1
28.	Упражнения на развитие выносливости.	1
29.	Упражнения на развитие прыгучести.	1
30.	Упражнения направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	1
31.	Упражнения на развитие силы.	1
32.	Упражнения с теннисными мячами.	1
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 36 ч.		
33.	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.	1
34.	Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.	1
35.	Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку.	1
36.	Передача мяча в парах через сетку в прыжке.	1
37.	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4.	1
38.	Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.	1
39.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад, учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3, мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом.	1
40.	Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).	1
41.	Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.	1
42.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5.	1
43.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 2 в зону 1.	1
44.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 1.	1
45.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 2 в зону 5.	1

46.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 3 в зону 6.	1
47.	Нападающий удар с переводом: имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока.	1
48.	Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.	1
49.	Групповое блокирование (двойной блок).	1
50.	Подача в 3-метровые коридоры площадки. подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию)	1
51.	Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.	1
52.	Подача к боковым и лицевым линиям.	1
53.	Подача между игроками (расположение игроков моделируется).	1
54.	Чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.	1
55.	Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма.	1
56.	Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча.	1
57.	Тактические действия при блокировании.	1
58.	Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара).	1
59.	Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара).	1
60.	Групповые тактические действия в защите.	1
61.	Учебная игра.	1
62.	Тактические действия при блокировании.	1
63.	Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара).	1
64.	Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара).	1
65.	Групповые тактические действия в защите.	1
66.	Тактические действия при блокировании.	1
67.	Учебная игра.	1
68.	Учебная игра.	1