**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема изучаемого раздела | Общее кол-во часов | Теория | Прак  тика | Универсальные учебные действия |
| 1. | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 10 | 1 | 9 | *Познавательные УУД*  - рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;  - контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  -*общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;  - *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  *Коммуникативные УУД*  - работать в группе, умение общаться друг с другом;  - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;  - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;  - взаимодействовать со сверстниками  в процессе совместного освоения технический действий;  -управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).  *Регулятивные УУД*  - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;  - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Личностные УУД*  - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;  - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;  - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  - освоить технические действия игрока на площадке;  - осуществлять судейство игры;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками |
| 2. | Прямой нападающий удар | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Совершенствование верхней прямой подачи | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Двусторонняя учебная игра | 10 | 1 | 9 |
| 6. | Одиночное блокирование | 8 | 1 | 7 |
| 7. | Страховка при блокировании | 7 | 1 | 6 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия | 7 | 1 | 6 |
| 9 | Судейская практика  в процессе игры | 5 | 1 | 4 |
|  | Итого: | 77 ч. | 9 | 68 |

**Учебно-тематическое планирование по волейболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Психологическая подготовка | Воспитание личности спортсмена | Тренинги и игры на сплочение и знакомство коллектива |
| 2 | Психологическая подготовка | Воспитание личности спортсмена | Тренинги и игры на сплочение и знакомство коллектива |
| 3 | Психологическая подготовка | Формирование спортивного коллектива | Тренинги и игры на сплочение и знакомство коллектива |
| 4 | ОФП | Общая физическая подготовка | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитее быстроты. Подвижные игры |
| 5 | ОФП | Общая физическая подготовка | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитее быстроты. Подвижные игры |
| 6 | Теоретическая подготовка | Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ | Видеоролик «История физическая культура и спорт в России». ТБ на занятиях по волейболу. |
| 7 | ОФП | Общая физическая подготовка | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. |
| 8 | ОФП | Общая физическая подготовка | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | Входящие контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Челночный бег. |
| 10 | Теоретическая подготовка | Игра под названием «Волейбол» | Рассказать об истории волейбола. |
| 11 | Теоретическая подготовка | Игра под названием «Волейбол» | Рассказать об истории волейбола. |
| 12 | Техническая подготовка | Техника нападения | Перемещения и стойки. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести |
| 13 | Техническая подготовка | Приём сверху двумя руками | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). |
| 14 | Техническая подготовка | Приём сверху двумя руками | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). |
| 15 | Теоретическая подготовка | Правила игры | Правила игры в волейбол |
| 16 | Техническая подготовка | Приём снизу двумя руками | Прием снизу двумя руками. |
| 17 | Техническая подготовка | Приём снизу двумя руками | Прием снизу двумя руками. |
| 18 | Техническая подготовка | Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. |
| 19 | Теоретическая подготовка | Разминка и отдых | Теоретический рассказ и практический показ |
| 20 | Теоретическая подготовка | Разминка и отдых | Теоретический рассказ и практический показ |
| 21 | ОФП | Прыжковая работа | ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки. |
| 22 | Техническая подготовка | Приём сверху и снизу двумя руками | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах. |
| 23 | Техническая подготовка | Приём сверху и снизу двумя руками | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах. |
| 24 | Теоретическая подготовка | Основы знаний по физиологии | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. |
| 25 | Техническая подготовка | Подача мяча | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач |
| 26 | Техническая подготовка | Подача мяча | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач |
| 27 | Контрольные испытания | Общая физическая подготовка | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. |
| 28 | Педагогические и медико-биологические мероприятия | Антропометрические показатели | Измерение антропометрических показателей |
| 29 | Педагогические и медико-биологические мероприятия | Антропометрические показатели | Измерение антропометрических показателей |
| 30 | ОФП | Развитие гибкости | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. |
| 31 | Техническая подготовка | Передача сверху | Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах. |
| 32 | Техническая подготовка | Передача сверху | Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах. |
| 32 | Педагогические и медико-биологические мероприятия | Физиологические показатели | Измерение физиологических показателей |
| 33 | ОФП | Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести |
| 34 | ОФП | Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести |
| 35 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. |
| 36 | Теоретическая подготовка | Тренировочное занятие | Понятие, содержание |
| 37 | Теоретическая подготовка | Тренировочное занятие | Понятие, содержание |
| 38 | ОФП | Развитие силовых качеств | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |
| 39 | Техническая подготовка | Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. |
| 40 | Техническая подготовка | Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. |
| 41 | Теоретическая подготовка | Виды подготовок спортсмена | Понятия и виды подготовок спортсмена (восстановительная, психологическая, интегральная, ОФП, теоретическая, техническая, тактическая) |
| 42 | ОФП | Развитие координационных способностей | Подвижная игра «Волейбольная лапта». |
| 43 | ОФП | Развитие координационных способностей | Подвижная игра «Волейбольная лапта». |
| 44 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. |
| 45 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом |
| 46 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом |
| 47 | Техническая подготовка | Передача мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку |
| 48 | Техническая подготовка | Подача мяча | Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. |
| 49 | Техническая подготовка | Подача мяча | Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. |
| 50 | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |
| 51 | Техническая подготовка | Прием снизу, сверху | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. |
| 52 | Техническая подготовка | Прием снизу, сверху | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. |
| 53 | Техническая подготовка | Подача мяча | Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку |
| 54 | Судейская практика | Овладение судейской практикой | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. |
| 55 | Судейская практика | Овладение судейской практикой | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. |
| 56 | ОФП | Развитие ловкости | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. |
| 57 | Техническая подготовка | Прием и передача мяча | Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. |
| 58 | Техническая подготовка | Прием и передача мяча | Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. |
| 59 | Судейская практика | Овладение судейской практикой |  |
| 60 | Техническая подготовка | Подача мяча | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |
| 61 | Техническая подготовка | Подача мяча | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. |
| 62 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. |
| 63 | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола | Презентация. Основы техники и тактики игры волейбол. |
| 64 | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола | Презентация. Основы техники и тактики игры волейбол. |
| 65 | Техническая подготовка | Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. |
| 66 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. |
| 67 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. |
| 68 | Теоретическая подготовка | Травмы | Какие травмы чаще всего бывают у волейболистов, предотвращение их. |
| 69 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |
| 70 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |
| 71 | Техническая подготовка | Приём снизу | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. |
| 72 | ОФП | Развитие координационных и скоростных способностей | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |
| 73 | ОФП | Развитие координационных и скоростных способностей | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |
| 74 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |
| 75 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером. |
| 76 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар | Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером. |
| 77 | ОФП | Развитие координационных и силовых способностей | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **77 часов** | **Характеристика основных видов**  **деятельности ученика** |
| Верхняя прямая подача:  - имитация подачи мяч  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность  - соревнования на большое количество подач в заданный участок | Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. |
| Передача мяча через сетку в прыжке:  - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу. |
| Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)  - имитация передачи мяча  - в парах  - в тройках  - в четвёрках  - передачи через сетку назад  - передачи на точность в мишени, расположенные на стене  - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2  - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 | Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. |
| Приём мяча, отражённого сеткой:  - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания  - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком  - приём мячей после удара в сетку другим игроком | Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. |
| 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  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах  - нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  - нападающий удар после встречной передачи  - нападающий удар со второй передачи | Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.  Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу. |
| Одиночное блокирование:  - имитация блокирования  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой  - 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 сторону.  - блокирование после набрасывания над сеткой  - то же но набрасывание правее, левее блокирующего  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон | Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока. |