

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

МБОУ «Селищинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО учителей

Заместитель директора ПО УВР

директор

Учитель химии и биологии

Горелова З.И.

Волкова

В.Н

Бардина Т.А.

Протокол №

Приказ №

от "31" 05. 2023 г.

от "31" 05.2023 г.

от "31"

05.2023 г.

## Программа факультативных занятий «Подвижные игры »

**Направление:** спортивно-оздоровительная

**Тип:** модифицированная

**Срок реализации:** 4 года

**Возраст обучающихся:** 5-8 класс

Составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов».

### **1. Пояснительная записка**

**Программа «Подвижные игры»** составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В 5-8 классах предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.

**Срок реализации:** 4 года. Программа рассчитана на 136 часов. Количество часов в 5-8 классах 34 часа в год.

#### ***Исходные позиции данной образовательной программы:***

- принцип набора - обучающиеся секции «Волейбол»
  - время проведения – дополнительные занятия (секция);
  - по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.
- В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

#### **Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы**

##### ***Цель программы:***

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

##### ***Основные задачи программы:***

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

#### **Направления и этапы программы. Основные принципы, методы и средства обучения.**

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

##### ***1) Валеологический блок:***

- Техника безопасности.

- Правила ЗОЖ

2) *Обучающий блок:*

Теоретические сведения.

- О.Ф.П.

- С.Ф.П.

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), *тренировки* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу).

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

*Реализация основных принципов обучения и тренировки волейболистов.*

- Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

- К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

***Методы обучения и тренировки***

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

- Применяемые *методы*:

**Словесные методы:** объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

**Наглядные методы:** показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

**Практические методы:** метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

**Прогнозируемые результаты реализации программы**

*Обучающиеся должны знать (иметь представления):*

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);

*Уметь:*

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

**Содержание программы «Волейбол»**  
Учебно-тематический план (34 часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов			
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл
1	Теория	3	3	2	2
2	Специальная подготовка техническая	20	20	23	23
3	Специальная подготовка тактическая	7	9	7	7
4	ОФП	На каждом занятии			
5	Соревнования	4	2	2	2

**Блок «Валеологический»**

Теория: 5 класс (3 часа), 6-8 класс (по 2 часа)

**Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.**

- История возникновения волейбола (пионербола).
  - Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
  - Личная гигиена.
  - Режим питания спортсмена.
  - Вред курения.
  - Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
  - Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
  - Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена.
- Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
- Оказание первой медицинской помощи.
  - Психологическая подготовка к игре.

**Блок «Обучающий»**

Тема «Тактическая подготовка» 5,7,8 классы (по 7 часов), 6 класс (9 часов). **В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.**

**Практика**

- ❖ Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- ❖ Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

- ❖ Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- ❖ Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры» СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика: 5-6 класс (по 20 часов), 7-8 класс (по 23 часа).

- ❖ Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения).
- ❖ Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- ❖ Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- ❖ передача мяча, подвешенного на шнуре;
- ❖ с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера;
- ❖ в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;
- ❖ отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;
- ❖ с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.
- ❖ Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- ❖ Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- ❖ Прием мяча на задней линии.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте.
- ❖ Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- ❖ Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- ❖ Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- ❖ Прием мяча снизу в группе.
- ❖ Технические действия при подаче.
- ❖ Взаимодействие игроков первой линии.
- ❖ Взаимодействие игроков второй линии.
- ❖ Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- ❖ Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- ❖ Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).
- ❖ Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- ❖ Прием мяча, отраженного сеткой.

Тема «Соревнования»

Практика: 5 класс (4 часа), 6-8 классы (по 2 часа)

❖ Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.  
Устранение ошибок.

Тема **ОФП** – Общая физическая подготовка (на каждом занятии) **В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.**

❖ Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

❖ Гимнастические упражнения.

❖ Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .

❖ Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

❖ Упражнения со скакалками.

❖ Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

❖ Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема **ОРУ** – Общие развивающие упражнения (на каждом занятии)

В 5 обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол

В 6 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол

В 7-8 классе обучение проводится по упрощенным правилам волейбола

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные испытания *общефизическая подготовка.***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места. см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. руки за головой. кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Контрольные испытания *Техническая подготовленность*****5 класс**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Сидя на полу ноги прямые: подбросить мяч вверх, успеть встать, поймать мяч.	10
2	Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.	5
3	Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой, продвигаясь вперед.	5-6 раз
4	Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.	10
5	Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.	10
6	Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.	10

**6 класс**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.	5-6
2	Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами, поймать мяч	10
3	Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.	10



4	Бросить мяч одной рукой в стену на расстоянии 3м от стены, подбежать и поймать его.	5
5	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок) расстояние между детьми 3 - 4м	10
6	Перебрасывание мяча через сетку одной рукой (расстояние от сетки 4- 5 м)	7

### **7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Мяч за спиной, подбросить его вверх и поймать мяч	10
2	Бросок мяча в прыжке с двух шагов через сетку (толчок с двух ног, не касаясь сетки)	Техника выполнения
3	Бросок мяча одной рукой из-за лицевой линии через сетку.	10
4	Поймать мяч брошенный учителем, из положения, сидя на полу.	7-8
5	В парах: бросок мяча через сетку из-за лицевой линии, поймать мяч.	5
6	Бросок мяча о стену из-за спины, поймать мяч	10

### **8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Верхняя передача мяча над собой	Техника выполнения
2	Нижняя передача мяча над собой	Техника выполнения
3	Верхняя прямая подача через сетку (расстояние от сетки 5-6м)	Техника выполнения
4	Многократные удары мяча о пол у стены правой (левой) рукой	Техника выполнения
5	Отбивание мяча передачей сверху после перемещения ( мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения
6	Отбивание мяча передачей снизу после перемещения ( мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения

**Условия необходимые для реализации образовательной программы:**

**1. Материально - техническое обеспечение:**

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. скакалки- 25 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
7. мячи волейбольные – 25 шт.

**2. Список литературы для педагога:**

- «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.
- А.Г. Фурманов «Волейбол» 2009г.
- А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2006г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» 2006

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 5 КЛАСС.

## Характеристика универсальных учебных действий учащихся 5-х классов

**Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Описывать** технику выполнения упражнений с мячами.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Осваивать** технику бега и перемещений различными способами.

**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
<b>1</b>	<b>Блок «Валеологический»</b>	<b>3</b>
1.1	История возникновения пионербола. Правила игры в пионербол.	1
1.2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
1.3	Психологическая подготовка к игре.	1
<b>2</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Тактическая подготовка»</b>	<b>7</b>
2.1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
2.2	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2
2.3	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2
2.4	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2
<b>3</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Техника игры»</b>	<b>20</b>
3.1	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения)	2
3.2	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	2
3.3	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2
3.4	Овладение техникой передачи мяча, подвешенного на шнуре.	1
3.5	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	2
3.6	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
3.7	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2

3.8	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
3.9	Передача двумя руками сверху на месте	1
3.10	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
3.11	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
3.12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1
3.13	Технические действия при подаче	1
3.14	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки	1
3.15	Прием мяча, отраженного сеткой	1
<b>4</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»</b>	<b>4</b>
4.1	Организация и проведение соревнований	3
4.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 6 КЛАСС.

## Характеристика универсальных учебных действий учащихся 6-х классов

**Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Описывать** технику выполнения упражнений с мячами.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные

действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Осваивать** технику бега и перемещений различными способами.

**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
<b>1</b>	<b>Блок «Валеологический».</b>	<b>3</b>
1.1	История возникновения волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	1
1.2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
1.3	Психологическая подготовка к игре.	1
<b>2</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Тактическая подготовка»</b>	<b>9</b>
2.1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1
2.2	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2
2.3	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	3
2.4	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	3
<b>3</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Техника игры»</b>	<b>20</b>
3.1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	2
3.2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	1
3.3	Овладение техникой передачи мяча, подвешенного на шнуре.	1
3.4	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1
3.5	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
3.6	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1
3.7	Отбивание мяча кулаком через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	1

3.8	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
3.9	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	1
3.10	Прием мяча на задней линии	1
3.11	Передача двумя руками сверху на месте	1
3.12	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
3.13	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
3.14	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1
3.15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
3.16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
3.17	Технические действия при подаче	1
3.18	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки	1
3.19	Прием мяча, отраженного сеткой	1
<b>4</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»</b>	<b>2</b>
4.1	Организация и проведение соревнований	1
4.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 7 КЛАСС.

## Характеристика универсальных учебных действий учащихся 7-х классов

**Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Описывать** технику выполнения упражнений с мячами.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Осваивать** технику бега и перемещений различными способами.

**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
<b>1</b>	<b>Блок «Валеологический».</b>	<b>2</b>
1.1	История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.	1
1.2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
<b>2</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Тактическая подготовка»</b>	<b>7</b>
2.1	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1
2.2	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	3
2.3	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	3
<b>3</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Техника игры»</b>	<b>23</b>
3.1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	1
3.2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	1
3.3	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1
3.4	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
3.5	Отбивание мяча ладонью через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	2
3.6	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
3.7	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	1
3.8	Прием мяча на задней линии	1
3.9	Передача двумя руками сверху на месте	1
3.10	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1

3.11	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
3.12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1
3.13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
3.14	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
3.15	Прием мяча снизу в группе	1
3.16	Технические действия при подаче	1
3.17	Взаимодействие игроков первой линии	1
3.18	Взаимодействие игроков второй линии	1
3.19	Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча с подачи	1
3.20	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м	1
3.21	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места)	1
3.22	Прием мяча, отраженного сеткой	1
<b>4</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»</b>	<b>2</b>
4.1	Организация и проведение соревнований	1
4.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 8 КЛАСС.

## Характеристика универсальных учебных действий учащихся 8-х классов

**Знать** правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

**Описывать** технику выполнения упражнений с мячами.

**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Осваивать** технику бега и перемещений различными способами.

**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.

**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Блок «Валеологический».</b>	<b>2</b>
1.1	Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	1
1.2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1
<b>2</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Тактическая подготовка»</b>	<b>7</b>
2.1	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1
2.2	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	3
2.3	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	3
<b>3</b>	<b>Блок «Обучающий ». Тема «Техника игры»</b>	<b>23</b>
3.1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.	1
3.2	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1
3.3	Отбивание мяча ладонью через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	2
3.4	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
3.5	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	1
3.6	Прием мяча на задней линии	1
3.7	Передача двумя руками сверху на месте	1
3.8	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
3.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
3.10	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1
3.11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1

3.12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
3.13	Прием мяча снизу в группе	1
3.14	Технические действия при подаче	1
3.15	Взаимодействие игроков первой линии	1
3.16	Взаимодействие игроков второй линии	2
3.17	Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча с подачи	1
3.18	Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая	2
3.19	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1
3.20	Прием мяча, отраженного сеткой	1
<b>4</b>	<b>Блок «Обучающий». Тема «Соревнования»</b>	<b>2</b>
4.1	Организация и проведение соревнований	1
4.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>