

**Планируемые результаты освоения программы**

**ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний*. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать  роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

- Иметь представлениеоб  истории развития волейбола в России;

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

- Технически правильно выполнять двигательные действия  в волейболе.

- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

- Понимать цель выполняемых действий

- Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться*:*

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;

- Взаимодействовать друг с другом на площадке

- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**2.** **Содержание курса**

***Перемещения***

1 Стойка игрока (исходные положения)

2 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

3 Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

***Передачи мяча***

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

2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

3 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

4 Передача мяча снизу двумя руками над собой

5 Передача мяча снизу двумя руками в парах

***Подачи мяча***

1 Нижняя прямая

2 Верхняя прямая

3 Подача в прыжке

***Атакующие удары (нападающий удар)***

1 Прямой нападающий удар (по ходу)

2 Нападающий удар с переводом вправо (влево)

***Прием мяча***

1 Прием мяча снизу двумя руками

2 Прием мяча сверху двумя руками

3 Прием мяча, отраженного сеткой

***Блокирование атакующих ударов***

1 Одиночное блокирование

2 Групповое блокирование (вдвоем, втроем)

3 Страховка при блокировании

***Тактические игры***

1 Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

2 Групповые тактические действия в нападении, защите

3 Командные тактические действия в нападении, защите

4 Двухсторонняя учебная игра

***Подвижные игры и эстафеты***

1 Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

2 Игры развивающие физические способности

***Физическая подготовка***

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

***Судейская практика***

1. Судейство учебной игры в волейбол

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

**Тематическое планирование «Волейбол»**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Приём мяча | 4 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 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 | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 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 | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 8 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 5 |
| 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 |

**Тематическое планирование, 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 5 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 5 |
| 3 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 7 |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого | 34 |