

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 8 «ЛИЦЕЙ им. С.П.ДЯГИЛЕВА»

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 8
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Кропачева И.В.,
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
Гимназии № 8

Трофимова Е.Е.
Приказ № 123-О
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Волейбол»

для обучающихся 5-7 классов

г. Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<p>Перемещения (8 часов) Стойка игрока (исходные положения) Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p>	<p>Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной направленностью. Игры.</p>	<p>Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Спортивнооздоровительная деятельность</p>
<p>Верхняя передача (14 часов) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча двумя руками над собой сверху, вперёд-вверх (в опорном положении). Передачи в парах, группах на месте и после перемещений.</p>	<p>Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.</p>	<p>Коммуникативная, познавательная деятельность. Спортивнооздоровительная деятельность. Игровая деятельность. Проблемноценностное общение.</p>
<p>Подачи мяча (12 часов) Имитация нижней прямой подачи (отведение, возвратно-ударное движение) Подача снизу в парах, в стенку, через сетку (6м), с (7-9м). Имитация верхней прямой подачи (отведение-замах) на месте. Верхняя прямая подача с (3-5м) в парах, через сетку</p>	<p>Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Тесты.</p>	<p>Познавательная деятельность (слушание объяснений, наблюдение за демонстрациями учителя). Тренировочная (отработка практических навыков).</p>
<p>Атакующие удары (6 часов) Имитация нападающего удара на месте (подъём рук вверх, отведение-замах, возвратно-ударное движение). Разбег в наскок, выпрыгивание, замах, удар. Броски малых мячей через сетку в прыжке Удар по закреплённому мячу в тренажере.</p>	<p>Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка.</p>	<p>Коммуникативная деятельность. Тренировочная (отработка практических навыков).</p>
<p>Приём мяча (10 часов) Имитация приёма мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте, отраженного стенкой, от брошенного мяча партнёром с выходом вперёд, после перемещения. Приём мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения</p>	<p>Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.</p>	<p>Проблемноценностное общение. Тренировочная деятельность (отработка практических навыков).</p>
<p>Тактика игры (6 часов) Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.</p>	<p>Работа в группе (включая возможность самостоятельного планирования тактики игры).</p>	<p>Совместнораспределённая учебная (образовательная) деятельность.</p>

Подвижные игры и эстафеты (12 часов) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.	Игра с правилами. Соревнования в группах	Спортивнооздоровительная и игровая деятельность.
Физическая подготовка в процессе занятия.	Круговая тренировка. Групповая работа.	Спортивнооздоровительная. Тренировочная.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. **Обучающийся сможет:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля.

Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/ неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного.

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный).

9. Формирование умения применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

12. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Формы организации
1	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время.	1	Беседа
2	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1	Работа в группе
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	. Игры
4	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
5	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	Работа в группе
6	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1	. Игры
7	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1	Работа в группе
8	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
9	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	. Игры
10	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1	Работа в парах
11	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	Беседа
12	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
13	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1	Работа в парах
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Работа в группе

15	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	. Игры
16	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
17	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1	Работа в парах
18	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол.	1	Беседа
19	Передачи мяча в тройках.	1	. Игры
20	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1	Работа в парах
21	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	1	Работа в группе
22	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
23	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	1	. Игры
24	Передача в парах передвигаясь приставными шагами.	1	Работа в группе
25	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
26	Передача мяча через сетку.	1	Работа в парах
27	Передачи мяча на точность.	1	Работа в парах
28	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	1	Беседа
29	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1	. Игры
30	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой

31	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1	Работа в парах
32	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	1	Работа в группе
33	Подачи в правую и левую половины площадки.	1	. Игры
34	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
35	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1	Работа в парах
36	Учебная двусторонняя игра.	1	Работа в парах
37	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	1	Беседа
35	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	Работа в парах
35	Одиночное и групповое блокирование.	1	Работа в парах
36	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1	Работа в группе
37	Соревнования разновозрастных групп.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
38	Передача мяча сверху и снизу.	1	Работа в парах
39	Прием мяча с подачи сверху снизу.	1	. Игры
40	Прямой нападающий удар.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
41	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	1	Работа в парах
42	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	1	Беседа
43	Прием мяча снизу в прыжке.	1	Работа в парах
44	Передачи мяча над собой после перемещения.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
45	Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	1	Работа в группе

46	Учебная двусторонняя игра.	1	. Игры
47	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
48	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1	Работа в группе
49	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.	1	. Игры
50	Нападающий удар из зоны 2 и 4	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
51	Соревнования разновозрастных групп.	1	Работа в парах
52	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	1	Беседа
53	Подбивание мяча снизу двумя руками на месте.	1	Работа в группе
54	Приём мяча наброшенного партнёром.	1	Работа в парах
55	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1	. Игры
56	Приём мяча после отскока от пола.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
57	Учебная двусторонняя игра.	1	Работа в парах
58	Имитация приёма мяча после перемещения.	1	Работа в группе
59	Подачи в парах.	1	Работа в парах
60	Приём мяча в зоне 6.	1	. Игры
61	Специальные упражнения волейболиста.	1	Работа в парах
62	Тактические действия при заменах.	1	Работа в парах
63	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в гандбол.	1	Беседа
64	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей

			нагрузкой
65	Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.	1	Работа в группе
66	Учебная игра	1	. Игры
67	Учебная игра	1	. Игры
68	Учебная игра	1	. Игры

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Темы занятия	Кол-во часов	Форма организации
1	Введение Техника безопасности. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1	Беседа
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Работа в группе
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1	Работа в парах
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1	Работа в группе
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Работа в парах
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Беседа
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1	Работа в группе
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Работа в группе
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Работа в парах
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с

			прогрессирующей нагрузкой
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Беседа
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1	Игры
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1	Работа в группе
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1	Беседа
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Работа в группе
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Работа в группе
22	Учебная игра мини-волейбол.	1	Игры
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1	Работа в парах
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1	Игры
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1	Работа в группе
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Работа в группе

30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
31	Учебная игра мини-волейбол	1	Игры
32	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
33	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	Работа в группе
34	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
35	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1	Игры
36	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1	Беседа
37	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
38	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	Работа в группе
39	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Работа в парах
40	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
41	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1	Игры
42	Подача и прием мяча в парах	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
43	Учебная игра мини-волейбол.	1	Игры
44	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с

			прогрессирующей нагрузкой
45	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
46	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	1	Работа в группе
47	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Работа в парах
48	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
49	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1	Работа в группе
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча	1	Работа в парах
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон	1	Работа в группе
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
55	Учебная игра мини-волейбол.	1	Игры
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1	Игры
58	Индивидуальные тактические действия.	1	Беседа
59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Работа в парах
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью

61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1	Игры
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	1	Работа в группе
63	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	Соревновательная с образовательно-обучающей направленностью
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	Работа в парах
65	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбол	1	Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой
66	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	Работа в группе
67	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.	1	Работа в парах
68	Учебная игра мини-волейбол.	1	Игры

Тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Формы организации
1	ТБ на занятиях волейболом. Стойки. Перемещения	1	Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной направленностью. Игры.
2	Передача мяча сверху, снизу.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
3	Обучение передачам сверху, снизу.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
4	Обучение подачи снизу.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Тесты.
5	Прием после перемещения.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.

6	Совершенствование передач.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
7	Техника передач, подач.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
8	Правила игры в волейбол.	1	Игра с правилами. Соревнования в группах
9	Нижняя прямая подача.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
10	Мини-волейбол	1	Игра с правилами. Соревнования в группах
11	Передачи мяча в парах.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
12	Подача мяча с 5-6м. Учебная игра.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Тесты.
13	Передачи над собой, партнёру.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
14	Нижняя прямая подача.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
15	Верхняя прямая подача.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
16	Учебно-тренировочная игра.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
17	Подача через сетку с 7-9м	1	Объяснение и беседа. Работа в группе.

			Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
18	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Игра с правилами. Соревнования в группах
19	Верхняя прямая подача с 3-5м	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
20	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Игра с правилами. Соревнования в группах
21	Верхняя прямая подача с 3-5м	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
22	Учебно-тренировочная игра.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
23	Атака в прыжке.	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
24	Тактические действия в нападении и защите	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
25	Передачи и приём мяча в парах.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
26	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
27	Технические действия в защите.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
28	Игра в волейбол бхб.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
29	Передачи и приём в парах.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.

30	Подача через сетку 4-7м.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
31	Подбивание с продвижением.	1	Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной направленностью. Игры.
32	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры). Игра с правилами. Соревнования в группах
33	Передачи в парах.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
34	Мини-волейбол	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
35	Передачи в парах сверху(снизу)	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
36	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры). Игра с правилами. Соревнования в группах
37	Приём мяча снизу в стойке.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
38	Передачи сверху через сетку.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
39	Прием после перемещения.	1	Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной направленностью. Игры.
40	ОФП. Передачи сверху через сетку.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
41	Перебивание мяча через сетку.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе.

			Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
42	Игра с элементами волейбола.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры). Игра с правилами. Соревнования в группах
43	Подача снизу в заданную зону.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка. Контрольные нормативы. Тесты.
44	Правила игры в волейбол. Передачи мяча.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
45	Передача мяча в заданную зону.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
46	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Игра с правилами. Соревнования в группах
47	Приём и передачи мяча в парах.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
48	Мини -волейбол. ОФП .	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
49	Разбег, наскок, прыжок вверх. ОФП.	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
50	Броски малых мячей в прыжке через сетку .	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
51	Передачи в прыжке.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью.
52	Командные взаимодействия.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
53	Перемещения. Приём и передачи мяча.	1	Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной

			направленностью. Игры.
54	Подачи, приём с подачи.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
55	Обучение нападающему удару.	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
56	Верхняя прямая подача, приём.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
57	Разбег, наскок, выпрыгивание. ОФП.	1	Беседа. Работа в группе, работа в парах, индивидуальная работа с образовательнопознавательной направленностью. Игры.
58	Подача, приём мяча после перемещений.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
59	Перебивание мяча через сетку.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
60	Верхняя прямая подача в стенку.	1	Объяснение и беседа. Работа в группе. Индивидуальная серийностандартная работа, с прогрессирующей нагрузкой. Игровая, соревновательная с образовательно-обучающей направленностью. Круговая тренировка.
61	Тактика нападения. СФП.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
62	Тактика защиты в учебной игре.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).
63	Техника нападения. ОФП.	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
64	Действия без мяча: разбег, наскок, выпрыгивание -замах	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
65	Сдача норм по ОФП.	1	Круговая тренировка. Групповая работа. Контрольные нормативы. Тесты.

66	Нападающий удар с двух шагов разбега.	1	Беседа. Дебаты. Работа в группе. Индивидуальнообособленная. Круговая тренировка
67	Многократные передачи мяча над собой.	1	Беседа, объяснение, дискуссия. Индивидуальнообособленная. Работа в группе с образовательнотренировочной направленностью.
68	Верхняя подача через сетку. Мини - волейбол.	1	Работа в группе (включающая возможность самостоятельного планирования тактики игры).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522587

Владелец Трофимова Елена Евгеньевна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024