

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МО СО
Самарская область
ГБОУ СОШ с.Ольгино

РАССМОТРЕНО

на педсовете ГБОУ
СОШ с.Ольгино

Г.Н. Андреева
Протокол №1
от «30» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е.А. Хохрина

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с. Ольгино

С.В. Шмаков
Приказ №162-од
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 4 класса

с. Ольгино 2024

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа кружка «Подвижные игры» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Содержание образовательной программы по предмету «Подвижные игры» для 4-ых классов выбрано на основании типовой учебной программы. Программа разработана на основе авторской учебной программы «Подвижные игры» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность - курса внеурочной деятельности по Подвижные игры заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Подвижные игры – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в Подвижные игры, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В рамках содержания 1 раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры Подвижные игры. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в Подвижные игры. Изучая правила игры, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения,

подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Обоснование выбора программы

Курс Подвижные игры включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на **доступности** содержания, методах, формах видах деятельности ученика 4-го класса. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития уровня физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школе в разделе волейбол

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Подвижные игры» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в Подвижные игры. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по Подвижные игры.

Цель, задачи курса внеурочной деятельности

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в Подвижные игры с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в Подвижные игры, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Принципы отбора содержания и организации учебного материала.

Принцип индивидуальности - на уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

Принцип доступности - этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе - не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Принцип преемственности - принцип преемственности и завершенности состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели.

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий Подвижные игры, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий Подвижные игры;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Предметные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения; Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **понимать:**

- понятия о технике и тактике игры (в течении года создаем понятийный словарь); - предупреждение травматизма (беседа); - основные положения правил игры в Подвижные игры (поиск информации, беседа); - нарушения, правила соревнований (в течении занятий), опрос.

Должны владеть:

Контрольное упражнение.

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей; - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке; - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон; - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;- комбинированные упражнения; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу); - отработка навыков судейства школьных соревнований.

Личностные результаты:

Отслеживаются с помощью: Методика «градусник» Ю.Я. Киселева; Тест-опросник методика «САН».

Регулятивные результаты:

Отслеживаются с помощью ведения журнала «Личного роста спортсмена». Содержание журнала (действие игрока, положительный результат, отрицательный результат, общая оценка за урок, перспективный план).

Содержание дисциплины.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в Подвижные игры. Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	11		11
III.	Технические и тактические приемы	21		
	Подача мяча	2	1	2
	Передачи	2	1	2
	Нападающий бросок	2	1	2
	Блокирование	2	1	2
	Комбинированные упражнения	2		2
	Учебно-тренировочные игры	4	1	4
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	4	1	4
	Итого:	34	10	34

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в Подвижные игры. Правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка – 11 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы – 21 часов

1. Подача мяча – 2 часа

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи – 2 часа

- передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок – 2 часа

- техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование – 2 часа

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 2 часов

- подача – прием; - подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок; - нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры – 4 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр – 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

8. Контрольные игры 4 часов

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал.

Волейбольная сетка.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Скакалки.

Секундомер

Технические средства обучения

Классная доска

Приложение.

Аннотация к программе

Данная рабочая программа кружка «Подвижные игры» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Программа предназначена для обучающихся 3-4-х классов. Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в Подвижные игры с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Программа включает в себя следующие разделы: понятие о технике и тактике игры, правила игры в Подвижные игры, правила соревнований, специальная физическая подготовка, технические и тактические приемы. В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы: основные техническими приемы игры, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятия Подвижные игры, формировать первичные навыки судейства. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Календарно-тематическое планирование

по «Подвижные игры»

Класс: 4

Количество часов: 34 часа; в неделю 1 час.

№ учебно го занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения учебного занятия	Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды и формы контроля
1	Инструктаж по технике	1		Беседа	знать технику безопасности.	Опрос

	безопасности при занятиях Подвижные игроу. Понятие о технике и тактике игры.				Создание понятийного словаря.	
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1		Строго-регламентированный	Перемежаться по залу разными способами. Выполнять стойку готовности игрока.	
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в Подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		Слитный, демонстрационный	Выполнять разными способами бросок мяча	Контрольное упражнение
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1		Показ упражнения	передавать мяч партнёру сверху снизу перемещаться с мячом по площадке координировать и направлять на действия партнёра	Контрольное упражнение
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		Практическая, игровой	Знать правила игры и перемещения игроков по площадке во время игры. Взаимодействовать с игроками команды	Тест-Опрос
6	Правила игры в Подвижные игры, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1		Диалог, игровой	Заполнение понятийного словаря. Знать элементарные жесты судьи Уметь выполнять технические действия в игре	Опрос
7	Техника верхней прямой подачи.	1		Демонстрационная, строго-регламентированный	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1		Практическая, Слитный	Уметь быстро бегать на короткие дистанции Выполнять координационные упражнения. Выполнять прием мяча с подачи	Контрольное упражнение
9	Развитие общей	1		Практическая,	Выполнять бег на	Контроль

	выносливости средствами Подвижные игры. Повторение техники верхней прямой подачи .			Повторный.	длинными дистанциями. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу	ное упражнение
10	Учебная игра в Подвижные игры, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1		Практическая, игровой, вариативный	Уметь выполнять технические действия в игре Уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.	
11	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		Практическая, Соревновательный.	Уметь играть с элементарными техническими и тактическими действиями. Выполнять и понимать жесты судьи	Контрольное упражнение
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1		Демонстрационный, строго-регламентированный	Уметь координировать движения в игре Уметь правильно выполнять технические движения игрока	
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1		Показ упражнения, повторная	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,	Тест-Опрос
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в Подвижные игры. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		Практическая Круговая тренировка	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку. Сотрудничать с напарником.	
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1		Практическая, повторный, групповой	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку.	Контрольное упражнение

					Сотрудничать с напарником.	
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1		Практическая, строго-регламентирующей.	Понимать принцип выполнения тактических действий в игре. Проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций	
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	1		Практическая, повторный.	Выполнять в совершенстве передачи мяча. Корректировать собственные действия. Заполнение понятийного словаря.	
18	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1		Практическая, повторный.	Уметь выполнять общую разминку для развития выносливости. Знать правила дыхания. Выполнять в совершенстве верхнюю прямую подачу.	
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?».	1		Практическая, соревновательный.	Уметь выполнять на быстроту и точность эстафеты с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	
20	Развитие координационных способностей средствами подвижных игр. П/и «Сумей передать и подать».	1		Игра, Игровой	Уметь выполнять на координацию и точность игры с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1		Практическая, Соревновательный	Уметь качественно выполнять прием мяча с подачи. Применять разученное упражнение в игре	Контрольное упражнение
22	Развитие координационных способностей средствами подвижных игр. Обучение	1		Показ упражнения, Строго-регламентированный.	Уметь выполнять общую разминку для развития координации движения. Представлять двигательное действие нападающего броска. Уметь объяснить	

	нападающему броску в облегченных условиях.				техническое действие по фазам.	
23	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		Практическая, Слитный, Игровой.	Заполнение понятийного словаря Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	Беседа
24	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		Практическая, Круговая тренировка	Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в Подвижные игре. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1		Показ упражнения, Практическая	Уметь выполнять верхнюю подачу и ловлю мяча в связующем звене. Уметь концентрировать внимание на игровой ситуации.	Контрольное упражнение
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1		Групповая, Игровой	Представлять роль и взаимодействие игроков в передней линии. Уважительно относиться к соперникам	
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1		Показ упражнения, Строго-регламентированный метод	Иметь представление о блокировании атакующего игрока противоположной площадки. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,	
28	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная	1		Практическая, Игровой	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь выполнять перемещение и	Контрольное упражнение

	игра. Техника блокирования.				блокирование игрока противоположной команды. Сопереживать, проявлять взаимовыручку.	
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1		Игра, Повторный.	Уметь в игре применять технический прием в нападении. Корректировать личные действия	
30	Развитие координационн ых способностей средствами Подвижные игры. Совершенствова ние техники прямого нападающего удара.	1		Практическая, Слитный	Уметь в игре применять технический прием в нападении.	Контроль ное упражнен ие
31	Развитие тактического мышления средствами Подвижные игры. Тестирование. Учебная игра.	1		Диалог, демонстрация,	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	Тес-опрос
32	Общая физическая подготовка. Учебно- тренировочная игра.	1		Практическая, Соревновательна я	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям Заполнение понятийного словаря	
33	Общая физическая подготовка. Учебно- тренировочная игра.	1		Практическая, соревновательна я	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	
34	Урок соревнование	1		Игра, соревновательна я	Уметь анализировать результат состоявшейся игры(техническую, тактическую,эмоциона льную сторону).	

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>
<http://www.cvartplus.ru>
<http://www.prosv.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>
[http://www.uroki.net/
docfizcult.htm](http://www.uroki.net/docfizcult.htm)
<http://www.fizkult-ura.ru/>
<http://minstm.gov.ru/>
<http://www.schoolpress.ru/>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; ролик для прессы; аптечка: сетка волейбольная; стойки волейбольные универсальные

Приложение

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Не урони мяч».

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении».

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Поймай и передай».

Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

Эстафета с передачей волейбольного мяча.

Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем

перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал – садись».

Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Эстафета «Одна верхняя передача».

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Две верхние передачи».

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Примерный словарь терминов и определений

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук, блокирующих выше верхнего края сетки. **Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения.

Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный бросок игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в подвижные игры, за время которой одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий