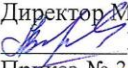


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Согласовано
Зам.директора по ВР
 Сафиуллина Г.С.
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2019 г.

Утверждаю
Директор МОАУ СОШ №16
 Разорвина О.В.
Приказ № 317 от
«30 » августа 2019г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»

Составитель: Иляев Константин Максимович

Количество часов в неделю-1

Класс: 5 - 6

г.Нефтекамск, 2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189); (изм. Постановление гл. гос. Сан. Врача. РФ от 24.11.2015г. № 81 «О внесении изменений...»), учитывая Постановление Роспотребнадзора от 19.01.2016г. № 01/476-16-24 «О внедрении санитарных норм и правил».
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.
- Письмо от 14 декабря 2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015г.);

2. Цели и задачи

Спортивно-оздоровительное направление включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепления физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя, как теоретическую - изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр, соревнования, показательные выступления, дни здоровья.

– **Цель** внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно - оздоровительного направления заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

3. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение 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; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) смысловое чтение; 9) 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; 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644) 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временно2й перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия - осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами - понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

4. Срок реализации программы один 2019 – 2020 учебный год.

Место учебного предмета. В 5- 6 классе данный курс включает 35 часов (1 час в неделю, 35 недель).

Класс, возраст обучающихся: 5- 6 класс, 10-12 лет.

5. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	4
2	Способы перемещения	3
3	Передачи мяча	6
4	Прием мяча	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
6	Индивидуальные тактические действия	6
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	6
	Итого	35

6.Содержание учебного курса

п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Стойка. Перемещения в стойке	4	<i>Стойка</i> волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. <i>Техника выполнения:</i> ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. <i>Применение:</i> при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение 1. В стойке волейболиста: • выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; • приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; • двойной шаг вперёд-назад. <i>Методическое указание:</i> руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с	Беседа. Тематические тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.

			мячом. 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку. 3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону. 4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. 4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад. 5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	
2.	Способы перемещения	3	Обучение 1. В стойке волейболиста: • выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; • приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; • двойной шаг вперёд-назад. <i>Методическое указание:</i> руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом. 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку. 3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону. 4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. 4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад. 5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	Беседа. Тематические учения, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

3.	Передачи мяча	6	<i>Техника выполнения:</i> в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются <i>Применение:</i> при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку. Обучение 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом	Беседа. Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.
----	---------------	---	---	--

			4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу. 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки. 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками. <i>Методическое указание:</i> после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями. 7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча. 8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. <i>Методическое указание:</i> упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча. 11. Передачи мяча в	
--	--	--	--	--

			тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2. 12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки. 13. В парах: передачи мяча через сетку. 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.). 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. <i>Ошибки:</i> большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.	
4.	Прием мяча	6	- Снизу двумя руками <i>Техника выполнения:</i> в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. <i>Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:</i> приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. <i>Применение:</i> при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при	Беседа. Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале.

			передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку. Обучение 1. Имитация приёма мяча в исходном положении. 2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча. 5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. 7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. 8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. 9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. 10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). 11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр. <i>Ошибки:</i> • в момент приёма руки согнуты в	
--	--	--	--	--

			локтевых суставах; • руки почти параллельны полу; • резкое встречное движение рук к мячу; • приём мяча на кулаки.	
5.	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. <i>Техника выполнения:</i> И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее: – от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи; – мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. <i>Возможные ошибки:</i> 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). 2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него. 3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом	Беседа. Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

			суставе. 4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена. <i>Подводящие упражнения:</i> 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. 3. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. 5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. 6. Имитация подбрасывания и подача в целом. 7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. 8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. 9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.	
6.	Индивидуальные тактические действия	6	Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом. Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов. Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением. При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются: 1) передача нападающему, находящемуся	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

			вперед связующего; 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего; 3) равномерное распределение передач мяча нападающим; 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника; 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры; 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову. При выполнении подач основными тактическими действиями являются: 1) чередование подач на силу; 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема; 3) подача на основного нападающего; 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены; 5) подача на связующего, выходящего с задней линии; 6) подача между игроками; 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут: 1) выбор способа отбивания мяча через сетку; 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой); 3) чередование способов	
--	--	--	--	--

			атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации; 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих; 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка); 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка); 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятий	Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.
8.	Игровые занятия	6	В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.	Тематические учения и тренировки, занятия проводятся в спортивном зале. Подвижные игры.

