



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Воскресенский муниципальный район**

**МОУ "СОШ с. Букатовка"**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании Педсовет №1</p> <hr/> <p>от «29» августа 2024 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам директора по УВР</p> <p></p> <hr/> <p>Котова О.В. от «29» августа 2024 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор</p> <p></p> <hr/> <p>№ 85 от «31» августа 2024 г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности по « Волейболу»

для обучающихся 6 – 11 классов

срок реализации :5 года

**с.Букатовка 2024**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БУКАТОВКА  
ВОСКРЕСЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании педагогического совета	Зам.директора ВР МОУ СОШ с.Букатовка	Директор МОУ СОШ с.Букатовка
Педсовет №1 от «29» августа 2024 г.	Котова О.В от «29» 08 2024 г.	Коренчук Л.В Приказ № 117 от «31» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

Физкультурно–спортивной направленности  
для обучающихся 7-11 классов  
срок реализации 5 лет.

Учитель физической культуры

Черник Наталья Андреевна

**с.Букатовка 2024**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно - правовая базовая документация.**

1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/, - М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

### **Назначение программы.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для учащихся 7-11 классов разработана на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/, - М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (7 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

### **Актуальность и перспективность курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное

взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **Возрастная группа учащихся.**

Программа рассчитана на учащихся 7 - 11х классов (11-18лет). Заниматься в секции может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр допущенный врачом к занятиям.

### **Объем часов.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-11х классов. Рассчитана на 70 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных. Периодичность - один раз в неделю по (45мин).

### **Цель**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

#### **Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Формы и методы работы.**

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями -

физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

### **Принципы программы.**

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создаст благоприятные условия для развития личностных способностей.

принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### **1. Специфика предмета:**

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

**Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;  
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;  
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;  
умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;  
умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**1. Тематическое планирование 7-11 класс.**

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	5
2	Верхняя передача	5
3	Нижняя передача	5
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	10
5	Прием мяча	6
6	Подвижные игры и эстафеты	3

7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часов.	

**Основное содержание курса.  
Примерное распределение учебного материала во внеурочной деятельности  
для учащихся 7-11х классов.**

№	Учебный материал	7-11класс
<b>Перемещения</b>		
1.	Стойка игрока (исходные положения)	Разучить
1.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р
1.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+
<b>Передачи мяча</b>		
1.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р
1.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р
1.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р
<b>Подачи мяча</b>		
1.	Нижняя прямая	Р
<b>Прием мяча</b>		
1.	Прием мяча снизу двумя руками	Р
1.	Прием мяча сверху двумя руками	Р
<b>Тактические игры</b>		
1.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р
1.	Двухсторонняя учебная игра	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	+

	технических приемов и тактических действий	
1.	Игры развивающие физические способности	+
<b>Физическая подготовка</b>		
1.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол (пионербол); Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть): Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-

тренировочные игры Физическая подготовленность **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5



м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Бег 30 м	с 6,1 -5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3-8,8	9,7-9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160- 180	150- 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6-8	8- 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4-5	10- 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### **Технико-тактическая подготовка.**

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол- во раз)	8-10	5-7

3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол- во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

### **Предполагаемые результаты освоения курса «Юные спортсмены».**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

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

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

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

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

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление* об истории развития волейбола в России; О правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:* Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре.

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ пособие для учителя:**

Список литературы: Для педагога:

- 1 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 2 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 3 Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 1989.

**Материально техническое оборудование для программы:**

- 1 Спортивный зал
- 2 Уличная волейбольная площадка.
- 3 волейбольные сетки
- 4 Стойки Волейбольные для волейбольных сеток.
- 5 мячи 10 штук.
- 6 Набивные мячи 6 штук.
- 7 Баскетбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
- 8 Скакалки.

### Календарно - тематическое планирование.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика	Часы	Дата
№1	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.  Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.	1	
№2	Общие основы волейбола.	Овладение стойкой	1	

	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»</p>	<p>волейболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.</p>		
№3	<p>Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперед, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения;</p>	<p>Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1	

	<p>передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стень»</p>			
№4	<p>Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (бм). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1	

	элементами волейбола.			
№5	<p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка;</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд.</p> <p>Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча.</p> <p>Техника нижней прямой подачи: через сетку..</p> <p>Правила игры в волейбол (пионербол);</p> <p>Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность.</p> <p>Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.</p>	1	
№6	<p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка;</p> <p>Перемещения в стойке, по сигналу.</p> <p>Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через</p>	<p>Уметь правильно передавать мяч.</p> <p>Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.</p> <p>Развитие ловкости, внимательность.</p> <p>Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>	1	

	сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.			
№7	<p>Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру.</p> <p>Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений</p>	1	
№8	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру.</p> <p>Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	

№9	<p>Общефизическая и специальная подготовка;  Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения;  Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м.  Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу.  Сочетать правильную работу рук и ног.  Принимать мяч после перемещений.  Уметь подавать подачу.</p>	1	
№10	<p>Общефизическая и специальная подготовка;  Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность.  Умение играть в команде.  Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>	1	
№11	<p>Общефизическая и специальная подготовка.  Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку.  Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу.  Сочетать правильную работу рук и ног.  Принимать мяч после перемещений.  Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	



	Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.			
<b>№12</b>	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
<b>№13</b>	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
<b>№14</b>	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч	1	

	<p>шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты:</p> <p>Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок.</p> <p>Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>через сетку.</p>		
<b>№15</b>	<p>Общефизическая и специальная подготовка;</p> <p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку.</p> <p>Поддачи через сетку.</p> <p>Подвижным играм с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу.</p> <p>Сочетать правильную работу рук и ног.</p> <p>Принимать мяч после перемещений.</p> <p>Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	
<b>№16</b>	<p>Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками.</p> <p>Правильно работать ногами.</p> <p>Работать в паре, подбивание мяча с продвижением.</p> <p>Учебно-тренировочные игры в волейбол</p>	<p>Развитие ловкости, внимательность.</p> <p>Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>	1	

	по упрощённым правилам.			
<b>№17</b>	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	
<b>№18</b>	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
<b>№19</b>	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку;	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	

	Подвижным играм с элементами волейбола.			
№20	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол);	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	
№21	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	
№ 22	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и	1	

	передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	через сетку.		
<b>№23</b>	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
<b>№24</b>	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
<b>№25</b>	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач	1	

	парах. Подачи, прием с подачи. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	подряд.		
№26	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№27	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	1	
№28	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч	1	

	<p>способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении.</p> <p>Верхняя прямая подача: подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>через сетку.</p>		
<b>№29</b>	<p>Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу.</p> <p>Сочетать правильную работу рук и ног.</p> <p>Принимать мяч после перемещений.</p> <p>Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>	1	
<b>№ 30</b>	<p>Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом.</p> <p>Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок.</p> <p>Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>Научится подавать нижнюю подачу.</p> <p>Уметь направлять мяч в заданную зону.</p> <p>Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>	1	
<b>№31</b>	<p>Физическая и</p>	<p>Научится</p>		

	специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовки. Учебно-тренировочные игры.	подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	1	
№32	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	1	
№33	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Прием и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Учебно-тренировочные игры.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	1	
№34	Техника	Научится		



	<p>нападения:  Перемещения и стойки; Действия с мячом.  Передачи мяча;  Техника защиты:  Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок.  Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>подавать нижнюю подачу. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>	<p>1</p>	
--	--	---	----------	--

