

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2  
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни  
Лебедянского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации

Рассмотрено на заседании педагогического  
совета школы от 29.08.2024 г.  
(протокол №1)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Афанасова О.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**для детей 10-17 лет**

**срок реализации: 1 год**

Составитель:

Калаева Ю.С., заместитель директора  
по воспитательной работе

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	4
2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.....	7
5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	15
7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	16
8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	16
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.1. Рабочая программа кружка «Волейбол» .....	17-28

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа основан «Волейбол» (далее - Программа) составлена и разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в РФ";

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; приказ МинобрнаукиРФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказ МинспортаРФ от 27.12.2013№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантираноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05 2013 г. № 26).

Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ: Уставом МБОУ СШ №2 г. Лебедяни.

Направленность данной программы - спортивно-оздоровительная.

### 1.1.Цели и задачи

**Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

#### **Задачи:**

##### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;

##### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **1.2 Актуальность программы.**

**Актуальность программы «Волейбол»** - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, волейбольная сетка, мяч.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Участниками программы дополнительного образования по волейболу являются учащиеся 5–11 классов 10–17 лет средней школы №2. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 35 часов учебного времени.

### **Форма проведения занятий.**

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по волейболу на школьном и районном уровне.

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончании изучения программы «Волейбол» обучающиеся

### **Будут знать:**

1. Историю возникновения и развития игры волейбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи).
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. Основное содержание правил по волейболу.
9. Жесты судьи по волейболу.
10. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

### **Будут уметь:**

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Играть в волейбол с соблюдением основных правил.
5. Демонстрировать жесты судьи.
6. Проводить судейство по волейболу.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	«Волейбол»	49	1. Соревнования по волейболу.  2. Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного года (первичное) и итоговое (в конце учебного года).

### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

#### 1. Продолжительность учебного года

Начала учебного года: 1 сентября 2024 года

Окончание учебного года: 31 августа 2025 года

Продолжительность учебного года: 49 недель

Форма обучения: очная

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

## **2.Режим занятий**

Занятия по волейболу проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Продолжительность одного занятия 1 час.

Начало учебных занятий: 19 ч.00 мин.

## **3.Регламент образовательного процесса**

Занятия имеют следующую временную структуру: 1 раз в неделю.

Возрастные особенности: 10-17 лет.

По наполняемости группы – 30 человек в группе.

**Сроки промежуточной аттестации** - на последнем занятии по фитнесу.



## **5. Содержание программы.**

### **Урок № 1.**

1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие основных физических качеств.
2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.

### **Урок № 2.**

1. СФП, бег.
2. Стойка игрока (исходные положения). Приём снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками через сетку. Пионербол с элементами волейбола.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 3.**

1. СФП, бег.
2. Расстановка игроков на площадке. Правила соревнований. Прием снизу двумя руками.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 4.**

1. СФП, бег.
2. Развитие силы (упражнения с набивными мячами). Передача сверху двумя руками над собой. Игры на развитие физических качеств.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 5.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Стойка игрока. Эстафеты на закрепление перемещений. Эстафеты на закрепление перемещений. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 6.**

1. СФП, бег.

2. Передача сверху над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 7.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. Прием подачи. Игры и эстафеты с мячом.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 8.**

1. СФП, бег.

2. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игры и эстафеты с мячом. Верхняя передача мяча в парах. Стойка игрока (исходные положения).

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 9.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя передача мяча у стены и в парах. Судейство учебной игры в волейбол. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 10.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя подача с середины площадки. Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 11.**

1. СФП, бег.
2. Верхняя подача с середины площадки, перемещения в стойке игрока. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 12.**

1. СФП, бег.
2. Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол, нижняя подача над собой.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 13.**

1. СФП, бег.
2. Перемещения игрока. Нижняя передача над собой. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 14.**

1. СФП, бег.
2. Игровое занятие, групповые тактические действия. Игры на развитие физических способностей. Двусторонняя учебная игра.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 15.**

1. СФП, бег.
2. Нижняя передача мяча у стены, в парах, перемещение игрока. Нижняя передача мяча у стены в парах, приём снизу двумя руками.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 16.**

1. СФП, бег.
2. Передача снизу двумя руками в парах. Групповые тактические действия. Приём мяча с подачи у стены. Стойка игрока (исходные положения).
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 17.**

1. СФП, бег.
2. Подача и приём мяча в парах. Перемещение игрока. Сочетание способов перемещений. Подача и приём мяча через сетку в парах.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 18.**

1. СФП, бег.
2. Приём снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра. Передача сверху двумя руками в группах. Игры и эстафеты на развитие ф/качеств.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 19.**

1. СФП, бег.
2. Передача снизу двумя руками над собой. Командные тактические действия. Передача снизу двумя руками в парах. Приём снизу двумя руками.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 20.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Командные тактические действия. Приём сверху двумя руками. Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 21.**

1. СФП, бег.
2. Передача сверху двумя руками в прыжке. Двусторонняя учебная игра. Передача снизу двумя руками над собой.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 22.**

1. СФП, бег.
2. Прямой нападающий удар (по ходу). Приём сверху двумя руками. Передача снизу двумя руками над собой.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 23.**

1. СФП, бег.
2. Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Одиночное блокирование. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 24.**

1. СФП, бег.
2. Прием сверху двумя руками. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар (по ходу). Индивидуальные тактические действия.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 25.**

1. СФП, бег.
2. Прямая подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Групповые тактические действия. Тактические действия в нападении. Судейство учебной игры в волейбол.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 26.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование. Тактические действия в нападении, защите.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 27.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении, защите. Подача с зоны, подачи.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 28.**

1. СФП, бег.
2. Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 29.**

1. СФП, бег.
2. Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 30.**

1. СФП, бег.
2. Подача с зоны подачи. Страховка при блокировании. Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 31.**

1. СФП, бег.
2. Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании. Передача сверху двумя руками за спину. Двусторонняя учебная игра.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 32.**

1. СФП, бег.
2. Подача с зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 33.**

1. СФП, бег.
2. Передача мяча за спину. Индивидуальные тактические действия. Подача с зоны подачи. Приём мяча, отраженного сеткой
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 34.**

1. СФП, бег.
2. Тактические действия в защите. Страховка при блокировании. Командные действия в нападении и защите.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 35 – 49**

Проектная работа.

Спорт в моей семье.

## **6. Организационно – педагогические условия**

### **1. Материально – техническое обеспечение программы:**

1. Спортивный зал с волейбольной площадкой.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольные, набивные мячи.
4. Свисток, тренажёры.
5. Волейбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры.
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **2. Кадровые условия**

**Занятия проводятся учителем Мериновым Вениамином Викторовичем.**

Образование: Липецкий Государственный педагогический институт, 1979г,  
учитель физической культуры.

Курсовая подготовка и переподготовка:

Совершенствование физического воздействия в образовательных  
организациях в условиях ФГОС (72 часа) 29 июня 1918г.

## **7.Оценочные материалы**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.



- Результаты соревнований.

## 8.Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео	Групповой, повторный, игровой,	Игры с заданиями,

	материала, участие в соревнованиях.	соревновательный методы.	результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2  
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни  
Лебедянского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

**для детей 10-17 лет**

**срок реализации: 1 год**

**составитель:**

**Меринов В. В.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончании изучения программы «Волейбол» обучающиеся

### **Будут знать:**

1. Историю возникновения и развития игры волейбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по волейболу.
10. Жесты судьи по волейболу.
11. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

### **Будут уметь:**

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Играть в волейбол с соблюдением основных правил.
5. Демонстрировать жесты судьи.

6. Проводить судейство по волейболу.

## **Содержание программы**

### **Урок № 1.**

1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие основных физических качеств.
2. Техника безопасности на занятиях волейболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.

### **Урок № 2.**

1. СФП, бег.
2. Стойка игрока (исходные положения). Приём снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками через сетку. Пионербол с элементами волейбола.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 3.**

1. СФП, бег.
2. Расстановка игроков на площадке. Правила соревнований. Прием снизу двумя руками.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 4.**

1. СФП, бег.
2. Развитие силы (упражнения с набивными мячами). Передача сверху двумя руками над собой. Игры на развитие физических качеств.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 5.**

1. СФП, бег.

2. Сочетание способов перемещений. Стойка игрока. Эстафеты на закрепление перемещений. Эстафеты на закрепление перемещений. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 6.**

1. СФП, бег.

2. Передача сверху над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 7.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. Прием подачи. Игры и эстафеты с мячом.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 8.**

1. СФП, бег.

2. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игры и эстафеты с мячом. Верхняя передача мяча в парах. Стойка игрока (исходные положения).

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 9.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя передача мяча у стены и в парах. Судейство учебной игры в волейбол. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 10.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя подача с середины площадки. Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 11.**

1. СФП, бег.

2. Верхняя подача с середины площадки, перемещения в стойке игрока. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 12.**

1. СФП, бег.

2. Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол, нижняя подача над собой.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 13.**

1. СФП, бег.

2. Перемещения игрока. Нижняя передача над собой. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 14.**

1. СФП, бег.

2. Игровое занятие, групповые тактические действия. Игры на развитие физических способностей. Двусторонняя учебная игра.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 15.**

1. СФП, бег.

2. Нижняя передача мяча у стены, в парах, перемещение игрока. Нижняя передача мяча у стены в парах, приём снизу двумя руками.



3. Игра в волейбол.

### **Урок № 16.**

1. СФП, бег.

2. Передача снизу двумя руками в парах. Групповые тактические действия. Приём мяча с подачи у стены. Стойка игрока (исходные положения).

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 17.**

1. СФП, бег.

2. Подача и приём мяча в парах. Перемещение игрока. Сочетание способов перемещений. Подача и приём мяча через сетку в парах.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 18.**

1. СФП, бег.

2. Приём снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра. Передача сверху двумя руками в группах. Игры и эстафеты на развитие ф/качеств.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 19.**

1. СФП, бег.

2. Передача снизу двумя руками над собой. Командные тактические действия. Передача снизу двумя руками в парах. Приём снизу двумя руками.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 20.**

1. СФП, бег.

2. Сочетание способов перемещений. Командные тактические действия. Приём сверху двумя руками. Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки.

3. Игра в волейбол.

### **Урок № 21.**

1. СФП, бег.
2. Передача сверху двумя руками в прыжке. Двусторонняя учебная игра. Передача снизу двумя руками над собой.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 22.**

1. СФП, бег.
2. Прямой нападающий удар (по ходу). Приём сверху двумя руками. Передача снизу двумя руками над собой.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 23.**

1. СФП, бег.
2. Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Одиночное блокирование. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 24.**

1. СФП, бег.
2. Прием сверху двумя руками. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар (по ходу). Индивидуальные тактические действия.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 25.**

1. СФП, бег.
2. Прямая подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Групповые тактические действия. Тактические действия в нападении. Судейство учебной игры в волейбол.
3. Игра в волейбол.

## **Урок № 26.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование. Тактические действия в нападении, защите.
3. Игра в волейбол.

## **Урок № 27.**

1. СФП, бег.
2. Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении, защите. Подача с зоны, подачи.
3. Игра в волейбол.

## **Урок № 28.**

1. СФП, бег.
2. Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении.
3. Игра в волейбол.

## **Урок № 29.**

1. СФП, бег.
2. Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении.
3. Игра в волейбол.

## **Урок № 30.**

1. СФП, бег.
2. Подача с зоны подачи. Страховка при блокировании. Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 31.**

1. СФП, бег.
2. Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании. Передача сверху двумя руками за спину. Двусторонняя учебная игра.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 32.**

1. СФП, бег.
2. Поддача с зоны поддачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 33.**

1. СФП, бег.
2. Передача мяча за спину. Индивидуальные тактические действия. Поддача с зоны поддачи. Приём мяча, отраженного сеткой
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 34.**

1. СФП, бег.
2. Тактические действия в защите. Страховка при блокировании. Командные действия в нападении и защите.
3. Игра в волейбол.

### **Урок № 35-49**

Проектная работа.

Спорт в моей семье.

### Календарно-тематический график курса « Волейбол».

<b>№</b>	<b>Наименование раздела/тема</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
<b>1.</b>	Техника безопасности на занятиях волейболом. Развитие основных физических качеств.	<b>05.09</b>	
<b>2.</b>	Стойка игрока ( исходные положения). Приём снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками через сетку. Пионербол с элементами волейбола.	<b>12.09</b>	
<b>3.</b>	Расстановка игроков на площадке. Правила соревнований. Прием снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>19.09</b>	
<b>4.</b>	Развитие силы (упражнения с набивными мячами). Передача сверху двумя руками над собой. Игры на развитие физических качеств. Игра в волейбол.	<b>26.09</b>	
<b>5.</b>	Сочетание способов перемещений. Стойка игрока. Эстафеты на закрепление перемещений. Эстафеты на закрепление перемещений. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игра в волейбол.	<b>03.10</b>	
<b>6.</b>	Передача сверху над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий. Игра в волейбол.	<b>10.10</b>	
<b>7.</b>	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. Прием подачи. Игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол.	<b>17.10</b>	
<b>8.</b>	Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игры и эстафеты с мячом. Верхняя передача мяча в парах. Стойка игрока(исходные положения). Игра в волейбол.	<b>24.10</b>	
<b>9.</b>	Верхняя передача мяча у стены и в парах. Судейство учебной игры в волейбол. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий. Игра в волейбол.	<b>07.11</b>	
<b>10.</b>	Верхняя подача с середины площадки. Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол. Игра в волейбол.	<b>14.11</b>	
<b>11.</b>	Верхняя подача с середины площадки, перемещения в стойке игрока. Игры и эстафеты на закрепление технических и тактических действий. Игра в волейбол.	<b>21.11</b>	

<b>12.</b>	Игры на развитие физических способностей. Судейство учебной игры в волейбол, нижняя подача над собой. Игра в волейбол.	<b>28.11</b>	
<b>13.</b>	Перемещения игрока. Нижняя передача над собой. Нижняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игра в волейбол.	<b>05.12</b>	
<b>14.</b>	Игровое занятие, групповые тактические действия. Игры на развитие физических способностей. Двусторонняя учебная игра. Игра в волейбол.	<b>12.12</b>	
<b>15.</b>	Нижняя передача мяча у стены, в парах, перемещение игрока. Нижняя передача мяча у стены в парах, приём снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>19.12</b>	
<b>16.</b>	Передача снизу двумя руками в парах. Групповые тактические действия. Приём мяча с подачи у стены. Стойка игрока (исходные положения). Игра в волейбол.	<b>26.12</b>	
<b>17.</b>	Подача и приём мяча в парах. Перемещение игрока. Сочетание способов перемещений. подача и приём мяча через сетку в парах. Игра в волейбол.	<b>09.01</b>	
<b>18.</b>	Приём снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра. Передача сверху двумя руками в группах. Игры и эстафеты на развитие ф/качеств. Игра в волейбол.	<b>16.01</b>	
<b>19.</b>	Передача снизу двумя руками над собой. Командные тактические действия. Передача снизу двумя руками в парах. Приём снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>23.01</b>	
<b>20.</b>	Сочетание способов перемещений. Командные тактические действия. Приём сверху двумя руками. Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Игра в волейбол.	<b>30.01</b>	
<b>21.</b>	Передача сверху двумя руками в прыжке. Двусторонняя учебная игра. Передача снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	<b>06.02</b>	
<b>22.</b>	Прямой нападающий удар (по ходу). Приём сверху двумя руками. Передача снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	<b>13.02</b>	
<b>23.</b>	Верхняя подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Одиночное блокирование. Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия. Игра в волейбол.	<b>20.02</b>	

<b>24.</b>	Прием сверху двумя руками. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар (по ходу). Индивидуальные тактические действия. Игра в волейбол.	<b>27.02</b>	
<b>25.</b>	Прямая подача с 3м от сетки, 6м от сетки. Групповые тактические действия. Тактические действия в нападении. Судейство учебной игры в волейбол. Игра в волейбол.	<b>05.03</b>	
<b>26.</b>	Сочетание способов перемещений. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование. Тактические действия в нападении, защите. Игра в волейбол.	<b>12.03</b>	
<b>27.</b>	Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении, защите. подача с зоны, подачи. Игра в волейбол.	<b>19.03</b>	
<b>28.</b>	Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	<b>02.04</b>	
<b>29.</b>	Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Сочетание способов перемещений. Тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	<b>9.04</b>	
<b>30.</b>	Подача с зоны подачи. Страховка при блокировании. Приём мяча, отражённого сеткой. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Игра в волейбол.	<b>16.04</b>	
<b>31.</b>	Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании. Передача сверху двумя руками за спину. Двусторонняя учебная игра. Игра в волейбол.	<b>23.04</b>	
<b>32.</b>	Подача с зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар с переводом. Страховка при блокировании. Игра в волейбол.	<b>30.04</b>	
<b>33.</b>	Передача мяча за спину. Индивидуальные тактические действия. подача с зоны подачи. Приём мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	<b>07.05</b>	
<b>34</b>	Тактические действия в защите. Страховка при блокировании. Командные действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	<b>14.05</b>	
<b>35-49</b>	Проектная работа. Спорт в моей семье.	<b>21.05</b> <b>28.05</b> <b>04.06.</b>	

		<b>11.06</b>	
		<b>18.06</b>	
		<b>25.06</b>	
		<b>02.07</b>	
		<b>09.07</b>	
		<b>16.07</b>	
		<b>23.07</b>	
		<b>30.07</b>	
		<b>06.08</b>	
		<b>13.08</b>	
		<b>20.08</b>	
		<b>27.08</b>	