

**МАОУ «Дедуровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»**

|   |  |  |
|---|--|--|
| Утверждаю<br>директор школы<br>Дубских Г.Н. _____<br>Пр. № 266 от 30.08.24 г. | Согласовано<br>зам. директора по ВПВ<br>Короткова Ю.И. _____<br>«30» августа 2024 г. | Принято на заседании МО классных<br>руководителей и педагогов ДО<br>рук. МО _____ Короткова Ю.И.<br>«30» августа 2024 г. |
|---|--|--|

X

Г.Н. Дубских  
директор МАОУ "Дедуровская СОШ"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Дубских М.К.**,  
учитель физической культуры

## НОРМАТИВНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Дедуровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. 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 и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

## ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих

### целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

### Формы организации занятий:

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на

- физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
  - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающиеся должны научиться:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Методическое обеспечение:**

#### **Методы обучения:**

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом виде спортивной деятельности.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: упражнение, соревнование.

#### **Формы организации деятельности:**

- работа по группам;
- выполнение творческих заданий;
- познавательные и интеллектуальные игры;
- практические занятия.

### **2. Материально – техническое обеспечение:**

#### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;

- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

### **3. Список литературы**

**Для педагога:**

- Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .
- Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
- Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
- Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.
- Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

**Для детей:**

- Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
- Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
- Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.



## **СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **КУРСА**

### **ВНЕУРОЧНОЙ**

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Двусторонняя учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).

Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Стойки игрока.

### Тематическое планирование

| № | Тема   | Кол-во часов | ЭОР   |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите         | 14           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи                 | 12           |   |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи                  | 12           |   |
| 4 | Верхняя прямая подача                                | 8            |   |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи             | 6            |   |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 16           |   |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия             |              |   |
|   | Итого  | 68           |   |

## Календарно-тематическое планирование I полугодие

| №   | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата |      |
|-----|---|--------------|------|------|
|     |   |              | План | Факт |
| 1.  | Разучивание стойки игрока (исходные положения).   | 1            |      |      |
| 2.  | Разучивание стойки игрока (исходные положения).Закрепление                                    | 1            |      |      |
| 3.  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.       | 1            |      |      |
| 4.  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.                                 | 1            |      |      |
| 5.  | Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.  | 1            |      |      |
| 6.  | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |      |      |
| 7.  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег,остановки).                                   | 1            |      |      |
| 8.  | Разучивание сочетания способов перемещений (повороты).  | 1            |      |      |
| 9.  | Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх).                                    | 1            |      |      |
| 10. | Эстафеты с различными способами перемещений.  | 1            |      |      |
| 11. | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                  | 1            |      |      |
| 12. | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление      | 1            |      |      |
| 13. | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  | 1            |      |      |
| 14. | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |      |      |
| 15. | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.  | 1            |      |      |
| 16. | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.  | 1            |      |      |
| 17. | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление                                  | 1            |      |      |
| 18. | Разучивание нижней прямой подачи.   | 1            |      |      |
| 19. | Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление   | 1            |      |      |
| 20. | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |      |      |
| 21. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.                         | 1            |      |      |
| 22. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1            |      |      |
| 23. | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.   | 1            |      |      |
| 24. | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление                                       | 1            |      |      |
| 25. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.       | 1            |      |      |
| 26. | Разучивание приём мяча сверху двумя руками.   | 1            |      |      |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 27. | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Закрепление                                 | 1 |  |  |
| 28. | Игры, развивающие физические способности: Пионербол                                     | 1 |  |  |
| 29. | Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета                              | 1 |  |  |
| 30. | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении.                            | 1 |  |  |
| 31. | Разучивание индивидуальных тактических действия в защите.                               | 1 |  |  |
| 32. | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.Закрепление         | 1 |  |  |
| 33. | Двусторонняя учебная игра.  | 1 |  |  |
| 34. | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 |  |  |

### Календарно-тематическое планирование II полугодие

| №  | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата |      |
|----|---|--------------|------|------|
|    |   |              | План | Факт |
| 35 | Стойки игрока.  | 1            |      |      |
| 36 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1            |      |      |
| 37 | Игры, развивающие физические способности.   | 1            |      |      |
| 38 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки).  | 1            |      |      |
| 39 | Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх).                                | 1            |      |      |
| 40 | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            | 1            |      |      |
| 41 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 1            |      |      |
| 42 | Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).    | 1            |      |      |
| 43 | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                | 1            |      |      |
| 44 | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.                                  | 1            |      |      |
| 45 | Совершенствование верхней прямой подачи.  | 1            |      |      |
| 46 | Двусторонняя учебная игра.  | 1            |      |      |
| 47 | Развитие физических качеств.  | 1            |      |      |
| 48 | Закрепление прямого нападающего удара.  | 1            |      |      |
| 49 | Приём мяча снизу двумя руками.  | 1            |      |      |
| 50 | Закрепление приём мяча снизу двумя руками.  | 1            |      |      |
| 51 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1            |      |      |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 52 | Приём мяча сверху двумя руками.                                | 1 |  |  |
| 53 | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.                   | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.             | 1 |  |  |
| 55 | Игры, развивающие физические способности. «Веселая эстафета»   | 1 |  |  |
| 56 | Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»          | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование одиночного блокирования.                     | 1 |  |  |
| 58 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).          | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование страховки при блокировании.                  | 1 |  |  |
| 60 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении.   | 1 |  |  |
| 61 | Закрепление индивидуальных тактических действия в защите       | 1 |  |  |
| 62 | Закрепление групповых тактических действий в нападении.        | 1 |  |  |
| 63 | Закрепление групповых тактических действий в защите.           | 1 |  |  |
| 64 | Разучивание командных тактических действий в нападении.        | 1 |  |  |
| 65 | Разучивание командных тактических действий в защите.           | 1 |  |  |
| 66 | Закрепление командных тактических действий в нападении, защите | 1 |  |  |
| 67 | Судейство учебной игры в волейбол.                             | 1 |  |  |
| 68 | Двусторонняя учебная игра.                                     | 1 |  |  |