

МУ «Грозненский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СТ. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ  
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА» ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
(МБОУ «СОШ ст. Петропавловская Грозненского муниципального района» ЧР)

МУ «Грозненски РОО»  
Муниципални бюджетни юкьарадешаран хьукмат  
**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН «СОБЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН  
ПЕТРОПАВЛОВСКИ ЮБРТАН ЮККЪБЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»**  
(МБЮХЬ НР «Соблжа-ГІалин муниципални кІоштан Петропавловски юбртан ЮЮШ»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2022 г.

Утверждена  
приказом МБОУ  
«СОШ ст. Петропавловская  
Грозненского  
муниципального района»  
от «30» 08. 2022 г. пр. №24

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-15  
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель: Саидова Лаура Висадиевна  
Педагог дополнительного образования

ст. Петропавловская  
2022 г.

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативная база к разработке программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022года № 678-р);
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министра Просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющим образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

### **1.2.Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **1.3. Уровень программы – стартовый.**

**1.4. Актуальность программы.** Программа «Волейбол» удовлетворяет потребность родителей и детей в профессиональном самоопределении ребенка. Волейбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Движениями и технико-тактическими действиями. Систематическое занятие волейболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих волейболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектив, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в

играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

**1.5. Отличительные особенности программы.** Данная программа составлена на основе авторской программы Файзуллина Евгения Анатольевича, педагога дополнительного образования «Оранжевый мяч», МОУ ИРМО «Кудинская СОШ».

Программа отличается от других программ, тем что в ней нет стандарта, развивающая, образование через «успех». Программа составлена с учетом здоровьесберегающих и игровых технологий, так как вся деятельность обучающегося способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а игровые упражнения развивают память и внимание.

#### **1.6. Цель и задачи программы.**

##### **ЦЕЛЬ:**

- формирование интереса к выбранному виду спорта – волейбол. Совершенствование игре в волейбол. Улучшить физическую подготовленность и здоровье детей через обучение игре в волейбол.

##### **ЗАДАЧИ:**

###### **Образовательные:**

Овладение основами техники и тактики современного волейбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.

Приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.

Обучение основным техническим и тактическим приемам.

###### **Развивающие:**

Гармоничное развитие физических и духовных сил.

Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки.

Развитие двигательных качеств.

###### **Воспитательные:**

Воспитание чувства коллективизма, работы в команде, взаимопомощи партнеру;

Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия. Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.

Воспитание необходимых черт личности спортсмена и любви к волейболу.

#### **1.7. Категория учащихся:**

Данная программа по волейболу является разновозрастной.

Возраст участников варьируется от 10 до 15 лет. В группе могут быть юноши, так и девушки.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и при наличии справки о состоянии здоровья.

#### **1.8. Сроки реализации и объем программы 1 год**

Объем программы – 144 часа, численный состав обучающихся в группе 15 детей.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

**Режим занятий:** Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, количество часов в неделю – 4ч. в год 144часа Продолжительность занятий – 40+40 минут, перерыв 10 минут.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Предметные результаты освоения программы:**

В результате освоения программы обучающиеся

#### **Будут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- правила игры;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- упражнения с предметами и без, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на ловкость;
- подвижные игры.

#### **Будут уметь:**

- бегать на 30 метров с высокого старта;
- выполнять многоскоки;
- прыгать в длину с места;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- делать передачу над собой двумя руками.

#### **Метопредметные результаты освоения программы:**

-формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- 

#### **Личностные результаты освоения программы:**

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

## Раздел 2 Содержание программы.

### 2.1 Учебно-тематический план.

№	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2		
2	Краткий обзор развития волейбола	2	2		
3	Правила и тактика игры	4	4		Опрос
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
4.1	Развитие физических качеств	8	2	6	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
4.2	Развитие выносливости	8	2	6	
4.3	Развитие общей выносливости	9	1	8	
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
5.1	Развитие специальной выносливости	10	2	8	
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	15	3	12	
<b>6</b>	<b>Техника игры в волейбол</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
6.1	Нижняя прямая подача	8	1	7	
6.2	Верхняя прямая подача	8	1	7	

6.3	Прием мяча снизу	8	1	7	
6.4	Прием мяча сверху	8	1	7	
6.5	Передача мяча	8		8	
6.6	Нападающий удар	8		8	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты
<b>7</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
8	Правила игры	8		8	
<b>9</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
	Итогово-организационные мероприятия	4		4	
	Итого:	144	22	122	

## 2.2. Содержание программы

### 1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.

Травмы в волейболе.

Предупреждение травм.

Последствие травм.

### 2. Краткий обзор развития волейбола.

Где и когда зародился волейбол.

Наиболее значимые вехи в развитии.

### 3. Правила и тактика игры.

Правила игры.

3.1 Разметка волейбольной площадки.

Наказания за нарушения.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного волейболиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

##### **4.1. Развитие физических качеств.**

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

##### **4.2. Развитие выносливости.**

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

##### **4.3. Развитие общей выносливости.**

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

#### **5. Специальная физическая подготовка.**

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

##### **5.1. Развитие специальной выносливости.**

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

##### **5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.**

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча рукой на дальность.

#### **6. Техника игры в волейбол.**

Теоретические занятия. Значение технической оснащенности в современных условиях.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

##### **6.1. Нижняя прямая подача.**

Практические занятия. Обучения технике нижней прямой подачи.

##### **6.2. Верхняя прямая подача.**

Практические занятия. Обучение технике верхней прямой подачи.

##### **6.3. Прием мяча снизу.**

Практические занятия. Обучение технике приема мяча снизу на месте и в движении.

**6.4.** Прием мяча сверху.

Практические занятия. Обучение технике приема мяча сверху на месте и в движении.

**6.5.** Передача мяча.

Практические занятия. Обучение технике передачи мяча на месте и после перемещения.

**6.6.** Нападающий удар.

Практические занятия. Обучение нападающему удару на низкой и средней сетке.

**7.** Судейская практика.

Практические занятия. Судейство матчей различного уровня от внутришкольного до окружного.

**8. Правила и тактика игры.**

Правила игры.

Разметка волейбольной площадки.

Наказания за нарушения.

**9. Интегральная подготовка**

*Практика 22 часа*

**9.1.** Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”,

**9.2.** “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

**9.3.** Учебные двусторонние игры с заданиями.

**9.4.** Контрольные игры с заданиями.

**9.5.** Задания в игре по технике.

**9.6.** Задания в игре по тактике.

**9.7.** Индивидуальные

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

**1. Форма входной аттестации:** в начале года проводится входное тестирование.

**2. Форма промежуточной аттестации:** проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**3. Форма итоговой аттестации:** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### **3.1. Формой подведения итогов реализации программы будут служить:**

- местные соревнования по волейболу;
- районные соревнования по волейболу;
- участия в различных республиканских соревнованиях по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

## **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы:**

### **4.1. Материально –технические условия реализации программы.**

Для реализации программы необходимо:

спортивный зал, размером не менее 24 м, с твердым, гладким покрытием, хорошо проветриваемый и хорошо освещенный;  
раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками;  
спортивный инвентарь: мяч для волейбола, сетка для волейбола, манишки, свисток, инвентарь;  
медицинские справки детей – разрешения на занятия физкультурой;  
спортивная форма детей и педагога.

#### ***Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.***

1. Спортивный зал площадью 200 м<sup>2</sup> и 162 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (16 мужских и 8 женских).

### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача

		методы.	контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных

	нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.		результатов.
--	---	--	--------------

## Литература

### для педагога:

1. Захаров Л.А., Должиков И.И. «Планирование уроков физической культуры». Изд. Центр инноваций в педагогике. г.Москва. 1998 год.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». Изд. Просвещение, г. Москва, 1976 год.
3. Платонов В. «Управление с шестью известными». Изд. Молодая гвардия, г. Москва, 1983 год.
4. Айриянц А.Г. «Волейбол». Изд. «Физкультура и Спорт», г. Москва, 1976 год.
5. Чехов А. «Основы волейбола». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1979 год.
6. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». Изд. Физкультура и Спорт, г. Москва, 1978 год.

### для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. -15 –е издан. В.С. Родиченко и др. –М., ФиС 2015, 144с.
  2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2017.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2014

## Интернет ресурсы

1. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
2. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
3. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
  - <http://www.o-volley.ru> ,
  - <http://www.samvolley.ru>,
  - <http://www.VolleyMos.ru>,
  - <http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>



**Приложение 1**  
**К дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**«Волейбол»**

**Календарный учебный график**

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия.	Место проведения	Форма контроля
1			теория практика	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Физическая подготовка.	спортзал	опрос
2.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	спортзал	наблюдение
3.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение нижней прямой подаче, передачам мяча двумя руками сверху.	спортзал	
4.			теория практика	2	Развитие и оценка скоростных способностей по ГФОК	спортзал	
5.			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, нижней подачи.	спортзал	
6.			теория практика	2	Теоретическое занятие: «Правила соревнований». Физическая подготовка. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Обучение нижней подаче.	спортзал	

7.			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема мяча двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками	спортзал	
8.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование навыков приема мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками.	спортзал	
9.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками и нижней передачи двумя руками.	спортзал	
10.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками. Игра с соблюдением правил.	спортзал	Контрольная игра
11.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками. Обработка приема мяча снизу. Стойка и перемещение. Игра.	спортзал	
12.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение и совершенствование навыков верхней передачи. Упражнения в приеме мяча снизу. Игра.	спортзал	
13.			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование навыков верхней передачи мяча на месте и передачи мяча двумя руками.	спортзал	
14.			теория практика	2	Веселые старты с мячами.	спортзал	
15.			теория практика	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	спортзал	Контрольная игра
16.			теория практика	2	Физическая подготовка. Стойка и перемещение. Совершенствование верхней передачи мяча после	спортзал	

					перемещения. Обучение приему мяча снизу. Обучение нижней прямой подаче. Игра.		
17.			теория практика	2	Обучение нижней передаче мяча и мяча, отскочившего от сетки. Игра. Теоретическое занятие: «Краткий обзор истории и современного состояния волейбола».	спортзал	Викторина «Вопрос – ответ».
18.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение верхней передаче мяча после перемещения. Обучение и совершенствование нижней передачи мяча. Совершенствование навыка нижней прямой подачи.	спортзал	
19.			теория практика	2	Физическая подготовка. Комплекс упражнений для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	Сдача нормативов.
20			теория практика	2	. Совершенствование верхней передачи мяча в падении. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Продолжение работы над овладениями простейшими тактическими комбинациями. Игра бхб.	спортзал	
21.			теория практика	2	Развитие и оценка скоростно-силовых способностей по ГФОК.	спортзал	
22.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обработка изученных упражнений и комбинаций. Игра с заданием.	спортзал	
23.			теория практика	2	Физическая подготовка. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения нападающего удара Игра.	спортзал	
24			теория практика	2	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Упражнения для овладения	спортзал	

					простейшими тактическими комбинациями. Игра с заданием.		
25.			теория практика	2	Физическая подготовка. Обработка нападающего удара Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	
26.			теория практика	2	Физическая подготовка. Упражнения в совершенствовании верхней и нижней подачи. Учебная игра.	спортзал	
27.			теория практика	2	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Овладение простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спортзал	Контрольная игра
28.			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Совершенствование нижней прямой подачи. Упражнения для освоения нападающего удара. Игра.	спортзал	
29.			теория практика	2	Теоретическое занятие: «Правила соревнования». Развитие и оценка скоростно-силовых способностей по ГФОК.	спортзал	
30.			теория практика	2	Совершенствование верхней совершенствование нижней прямой подачи. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра	спортзал	
31.				2	вылазки на природу.		
32.				2	«Веселая лыжня» - эстафеты		Контрольная игра
33.			теория практика	2	Физическая подготовка. Подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Упражнения для	спортзал	

					овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.		
34.			теория практика	2	Упражнения с тактическими заданиями. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра с заданием.	спорт-зал	
35.			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней передачи мяча в падении. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра с заданием.	спорт-зал	
36.			теория практика	2	Упражнения в ходьбе. Выполнение передачи мяча вверх–вперед над собой. Последовательная одна за другой передача мяча над собой. Игра.	спорт-зал	
37.			теория практика	2	Физическая подготовка. Бросок мяча вперед–вверх, бег вслед за мячом и передача над собой. Игра по заданию.	спорт-зал	Контрольная игра
38			теория практика	2	Физическая подготовка. Совершенствование верхней подачи. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки Игра с заданием	спорт-зал	
39.			теория практика	2	Упражнения в передаче мяча после перемещения. Обучение передаче мяча, отскочившего от сетки. Обучение верхней прямой подаче. Обучение игроков при приеме подач. Игра.	спорт-зал	
40.			теория практика	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней прямой подаче. Обучение расстановки игроков при приеме подач. Игра.	спорт-зал	

41.			теория практика	2	Физическая подготовка. Бросок мяча вперед–вверх, бег вслед за мячом и передача над собой. Последовательная одна за другой передача мяча над собой.	спорт-зал	
42.			теория практика	2	Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра. Обучение передачам мяча, отскочившего от сетки. Обучение верхней прямой подаче.	спорт-зал	
43.			теория практика	2	Направление передач мяча в стенку многократно. Изменение высоты подачи. Упражнения в передаче мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра.	спорт-зал	
44.			теория практика	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней прямой подаче.	спорт-зал	
45.			теория практика	2	Физическая подготовка. Направление передач мяча в стенку многократно. Изменение высоты подачи. Игра по заданию.	спорт-зал	
46.			теория практика	2	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Игра.	спорт-зал	
47.			теория практика	2	Физическая подготовка. Верхняя передача мяча после перемещения. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Игра с заданием. Обучение верхней прямой подаче.	спорт-зал	
48.			теория практика	2	Обучение верхней подаче. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спорт-зал	

49.			теория практика	2	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения. Обучение верхней подаче. Упражнения для овладения простейшими тактическими комбинациями. Игра.	спорт-зал	
50			теория практика	2	Упражнения у стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.	спорт-зал	
51			теория практика	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	спорт-зал	
52			теория практика	2	Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Терминология игры	спорт-зал	
53			теория практика	2	Упражнения у стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.	спорт-зал	
54			теория практика	2	Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м Игра по упрощенным правилам	спорт-зал	Наблюдение за поведением на соревнованиях.
55			практика	2	Шуточные веселые старты.	спорт-зал	
56			практика	2	Спортивные ролевые игры.	спорт-зал	Контрольная игра

57			теория практика	2	Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	спорт-зал	
58			теория практика	2	Повторение упражнений. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки Игра по упрощенным правилам	спорт-зал	
59			теория практика	2	Блокировка. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	спорт-зал	Выполнение специальных заданий.
60			теория практика	2	Блокировка. Стойка и перемещение игрока Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	спорт-зал	
61			теория практика	2	Упражнения в подаче мяча в правую, левую половины площадки. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки	спорт-зал	Наблюдение за учащимися.
62			теория практика	2	Местные соревнования		
63			практика	2	Местные соревнования		

64			практика	2	Местные соревнования		
65			практика	2	Местные соревнования		Товарищеский матч.
66			практика	2	Местные соревнования		Участие соревнованиях различного уровня
67			практика	2	Межрайонные		Контрольные игры.
68			практика	2	Межрайонные		
69			практика	2	Межрайонные		Товарищеский матч.
70			практика	2	Итогово-организационные мероприятия		
71-72			практика	2	Итогово-организационные мероприятия		Контрольные игры.

