

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОСЕЛКА
СОЛИДАРНОСТЬ ЕЛЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ п. Солидарность
Елецкого муниципального района
протокол от 29.08.2024 №01

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ п.
Солидарность
_____ Е.В. Мяликова
Приказ от 30.08.2024 №305

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

название программы

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы:

Автор - составитель программы:

учитель физической культуры

Егоров А. Ю.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы «Мир спортивных игр»

(«Волейбол») состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Объем программы - 196 часов.

Срок освоения программы - 34 учебных + 15 каникулярных недели в течении года.

Формы обучения: очная, дистанционная.

1.2. Учебный план .

Содержание программы.

	Количество часов
--	------------------

№	Название курса				Формы аттестации
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	«Мир спортивных игр»	196	2	194	зачет

1.3. Формы аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 полугодия в форме зачета.

Итоговая аттестация проводится по результатам полного освоения всей программы (1 года обучения). Проводится педагогом в форме зачета.

Оценочные материалы.

Тест для промежуточной аттестации

по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м	170	190	195	210	220

	(см)					
3.	Бег 500 м 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

Контрольные нормативы

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7

Тест для итоговой аттестации

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При

передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

1.4. Содержание программы

№ Раздела/Занятия	Содержание	Количество
----------------------	------------	------------

		часов
1-2	<p>Вводное занятие. Комплектование группы.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения.</p> <p>ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Разметка, правила судейства. Игра в «Пионербол».</p>	<p>2</p> <p>2</p>
3-4	<p>Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах.</p> <p>Передача, прием мяча.</p> <p>Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
5-6	<p>Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
7-8	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые действия.</p>	<p>2</p>

	<p>Совершенствование стоек и передвижений игрока.</p> <p>Эстафеты с мячом в движении.</p>	2
9-10	<p>Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках.</p> <p>Прием мяча. Эстафета с мячом.</p> <p>Учебная игра.</p>	2
11-12	<p>Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.</p> <p>Развитие ловкости, координации.</p> <p>Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении.</p> <p>Эстафета. Развитие ловкости.</p>	2
13-14	<p>Передачи, прием мяча.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости, координации.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Совершенствование.</p>	2
15-16	<p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Учебная игра.</p>	2

	Передачи, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра. ОРУ.	2
17-18	Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.	2 2
19-20	Прием, подача мяча. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.	2 2

21-22	Игровое взаимодействие 2х2; 3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.	2 2
23-24	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	2

	<p>Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.</p>	2
25-26	<p>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.</p>	2 2
27-28	<p>Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб.</p>	2 2
29-30	<p>Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Передачи мяча в стену на точность. Блокировка мяча. Игра в волейбол.</p>	2 2
31-32	<p>Передачи после передвижения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола.</p>	2

47-48	<p>Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p> <p>Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p>	2 2
49-50	<p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.</p> <p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Командная игра через сетку на счёт.</p>	2 2
51-52	<p>Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.</p> <p>Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.</p>	2 2
53-54	<p>Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.</p> <p>Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.</p>	2 2
55-56	<p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Эстафеты. Игра.</p>	2

	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	2
57-58	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.	2 2
59-60	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.	2 2

61-62	Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Учебная игра.	2 2
63-64	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование	2 2

	передач. Игра.	
65-66	Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	2 2
67-68	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола. Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.	2 2
69-70	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	2 2
71-72	Упражнения с мячом в парах. Подачи мяча. Игра в волейбол. Упражнения с мячом в парах.	2 2
73-74	Упражнения с мячом в парах. Подачи мяча. Игра в волейбол.	2

		2
--	--	---

75-76	<p>Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах.</p> <p>Передача, прием мяча.</p> <p>Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.</p>	2 2
77-78	<p>Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Передачи, прием мяча в парах</p> <p>через сетку. Подача мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>	2 2
79-80	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые действия.</p>	2

	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	2
--	--	---

	Эстафеты с мячом в движении.	
81-85	Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.	2 2
86-91	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Развитие ловкости.	2 2
92-99	Передачи, прием мяча. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Совершенствование.	2 2
100-105	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Передачи, прием мяча. Подача мяча. Учебная игра. ОРУ.	2 2

	мяча после подачи. Эстафеты.	
127-130	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.	2 2
131-135	Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол бхб.	2 2
136-140	Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Передачи мяча в стену на точность. Блокировка мяча. Игра в волейбол.	2 2
141-145	Передачи после передвижения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Подача мяча. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.	2 2

146-150	Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2
	Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2
151-155	Сочетание приемов перемещений - бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2 2
156-160	Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.	2 2
161-170	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты	2

	с элементами волейбола. Учебная игра.	2
171-175	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ. Передачи в парах, тройках. Игра.	2 2
176-180	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	2 2
181-185	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра.	2

	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.	2
186-190	Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.	2

	Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.	2
191-194	Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Командная игра через сетку на счёт.	2 2
195-196	Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.	2 2

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий

1	02.09.2024г.	31.08.2025г.	34+15 каникулярных недели в течении года	196	2 раза в неделю по 2 часа

2.2.Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

для проведения занятий:

1. Мячи волейбольные;
2. Сетки волейбольные со стойками;
3. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:
4. Гантели 2 кг;
5. Мячи набивные (медицинболы) весом от 5 кг;
6. Мячи футбольные;
7. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
8. Скакалки гимнастические;

9. Скамейки гимнастические.

Информационное обеспечение:

- интернет источники
- разнообразный информационный материал по темам, предусмотренным программой
- тестовый материал.

Кадровое обеспечение:

занятие может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование и практические навыки .

2.3.Методические материалы, список литературы

1. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
2. А.С. Эдельман Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.
3. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
4. В.А. Кунянский Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 0 с.
5. В.А. Кунянский Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.
6. В.А. Кунянский Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2016. - 176 с.
7. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 0 с.
8. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.
9. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский

язык, 2018. - 96 с.

10. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0

Приложение

к

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно

-

спортивной направленности

«Мир спортивных игр»

МБОУ

СОШ

п.

Солидарность

на 2024- 2025 учебный год

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Мир спортивных игр»

Физкультурно - спортивной направленности

на 2024-2025 уч.год

для детей 13-17 лет

срок реализации 1год

Учитель физической культуры

Педагог

дополнительного

образования

Егоров Андрей Юрьевич

1. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе **учащиеся должны знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. **Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – 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.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ урока	Название раздела, темы	Кол- во ч.	Дата проведения	
			Прим.	Факт.
1-2	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения.	2	5.09	

	ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Разметка, правила судейства. Игра в «Пионербол».	2	7.09	
3-4	Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.	2 2	12.09 14.09	
5-6	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.	2 2	17.09 19.09	
7-8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые	2	24.09	

	действия.			
--	-----------	--	--	--

1
3

	Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.	2	26.09	
9-10	Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом.	2	1.10	
11-12	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Развитие	2	3.10	
		2	8.10	
		2	10.10	

	ловкости.			
13-14	<p>Передачи, прием мяча.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости, координации.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Совершенствование.</p>	2	15.10	
		2	17.10	
15-16	<p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Передачи, прием мяча.</p> <p>Подача мяча. Учебная игра. ОРУ.</p>	2	22.10	
		2	24.10	
17-18	<p>Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения</p>	2	29.10	
		2	31.10	

	игрока. Учебная игра.			
19-20	Прием, подача мяча. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.	2 2	5.11 7.11	

21-22	Игровое взаимодействие 2х2; 3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Прыжковые	2 2 2	12.11 14.11 19.11	
-------	---	---	---	--

	<p>упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.</p>	2	21.11	
25-26	<p>Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.</p>	2	26.11	
27-28	<p>Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.</p>	2	3.12 5.12	

	с собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.	2		
39-40	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	2	23.01 28.01	
41-42	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ. Передачи в парах, тройках. Игра.	2	30.01 4.02	
43-44	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Передачи сверху после передвижения. Прием	2	6.02 11.02	

	сменой мест. Двусторонняя игра.			
55-56	Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.	2 2	19.03 24.03	
57-58	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.	2 2	26.03 31.03	
59-60	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Расстановка игроков на площадке. Пионербол с	2 2	2.04 7.04	

	элементами волейбола на счёт.			
--	-------------------------------	--	--	--

61-62	<p>Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Учебная игра.</p>	2 2	9.04 14.04	
63-64	<p>Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.</p>	2 2	16.04 21.04	
65-66	<p>Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Передачи двумя сверху и</p>	2	23.04	

	снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	2	28.04	
67-68	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.	2	30.04	
	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.	2	5.05	
69-70	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	2	7.05	
	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	2	12.05	
71-72	Упражнения с мячом в парах.	2		
	Поддачи мяча. Игра в волейбол.		14.05	
	Упражнения с мячом в парах.	2	19.05	

73-74	парах.			
	Упражнения с мячом в парах. Подачи мяча.			
	Игра в волейбол.	2	21.05	
		2	26.05	

75-76	Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование элементов игры. Работа в парах.	2		
	Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.	2		
77-78	Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2		

	<p>Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.</p>	2
79-80	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игровые действия.</p>	2

	<p>Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.</p>	2
81-85	<p>Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом.</p>	2
86-91	<p>Учебная игра. Индивидуальные действия по</p>	2

	<p>приему мяча от стенки.</p> <p>Развитие ловкости, координации.</p> <p>Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении.</p> <p>Эстафета. Развитие ловкости.</p>	2
92-99	<p>Передачи, прием мяча.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости, координации.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Совершенствование.</p>	2
100-105	<p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Передачи, прием мяча.</p> <p>Подача мяча. Учебная игра.</p> <p>ОРУ.</p>	2
106-	Упражнения	на 2

110	<p>координацию, ловкость. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p>Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.</p>	2
111-115	<p>Прием, подача мяча. Учебная игра 2x2 через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Игровые действия 2x2, 4x6.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Беговые, прыжковые упражнения.</p>	2

116-121	<p>Игровое взаимодействие 2x2;</p> <p>3x1. Изучение нападающего удара.</p>	2
---------	--	---

131- 135	Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.	2 2
136- 140	Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Передачи мяча в стену на точность. Блокировка мяча. Игра в волейбол.	2 2
141- 145	Передачи после передвижения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Подача мяча.	2 2

	отраженного сеткой. Учебная игра.	
156-160	Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.	2 2
161-170	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	2 2
171-175	Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра.	2

	ОРУ. Передачи в парах, тройках. Игра.	2
176-180	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча.	2
	Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	2
181-185	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра.	2

	Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.	2
186-	Приём двумя руками	2

190	<p>снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p> <p>Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.</p>	2
191- 194	<p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.</p> <p>Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Командная игра через сетку на счёт.</p>	2 2
195- 196	<p>Прием мяча сверху и снизу.</p> <p>Передачи в движении. Игра в волейбол.</p> <p>Прием мяча сверху и снизу.</p> <p>Передачи в движении.</p>	2 2

	Игра в волейбол.	
--	---------------------	--