

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №4 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» 03 2021 года
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 4 города Белогорск»
Приказ от 19.03.21 № 159

**Афанасьева
Татьяна
Валерьевна**

Подписан: Афанасьева Татьяна Валерьевна
DN: ИНН=280405143772, СНИЛС=06179280578,
E=soz.admin@yandex.ru, CN=И, O=Амурская область, L=Белогорск,
OU=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА №4 ГОРОДА
БЕЛОГОРСК", O=Татьяна Валерьевна, SN=Афанасьева,
OID.1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
CN=Афанасьева Татьяна Валерьевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.10.01 10:02:17+0900
Foxit Reader Версия: 10.1.3

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно спортивная

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Уровень программы: стартовый

Составитель: Киктева Елизавета Петровна
Учитель физической культуры

г. Белогорск
2021 г.

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Содержание программы	10
4.	Календарный учебный график	15
5.	Условия реализации программы	16
6.	Список литературы	18
	Приложение 1	
	Приложение 2	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

– Уставом учреждения МАОУ «Школа №4 города Белогорск»

Волейбол – это вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации нападения

игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

Новизна программы в том, что она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания, здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на подготовку юных спортсменов. Основная идея программы - реализация тре-

нировочного процесса стартового (ознакомительного) этапа спортивной подготовки, конечной целью которой является ознакомить обучающихся с избранным видом спорта.

Отличительные особенности программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Уровень программы: стартовый

Адресат программы

Данная программа рассчитана на один год обучения для учащихся 11-13 лет. Наполняемость группы: 15 - 20 человек. Особым условием для посещения спортивного кружка, считается наличие у обучающегося медицинской справки допуска от педиатра.

Объем программы

Данная программа рассчитана на 72 часа, 1 год обучения. Продолжительность учебного года – 36 недель. За данный период обучающиеся успевают усвоить содержание программы, совершенствуют свое мастерство.

Цель и задачи программы

Цель программы – овладение техническими приемами, тактическими действиями и навыками игры в пионербол с элементами волейбола.

Задачи программы:

1. Привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия.
2. Развитие качеств необходимых волейболисту – быстроты, силы, выносливости, ловкости.
3. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

– Тренировочный

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации предусматривает групповые занятия. При обучении используются такие формы: занятие, игровая (подвижные и спортивные игры), соревновательная, тренировочная.

Использование традиционных методов: практические – методы строго регламентированного упражнения; и частично регламентированного (игровой, соревновательный); словесные: рассказ, объяснение, беседа, разбор задания, оценка, команда, подсчёт.

Режим занятий: Занимается 1 группа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- Овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности

- Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Контр. вопросы по правилам
1.1.	Правила игры	1	1	-	Контр. вопросы по правилам
2.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Контр. упр.
2.1	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	Контр. упр. По ОФП в нач. года
2.2.	Развитие ловкости	2	-	2	Контр. упр.
2.3.	Развитие гибкости	3	-	3	Контр. упр.
2.4.	Развитие выносливости	5	-	5	Контр. упр.
3.	Техническая подготовка	25	5	20	Контр. упр.
3.1.	Игра с мячом одного игрока	5	-	5	Контр. упр.
3.2.	Нижняя передача мяча на месте и в движении	2	1	1	Контр. упр.
3.3	Нижняя подача и приема подачи	6	1	5	Контр. упр. по подаче (в ноябре)
3.4.	Основные стойки, разбег в 2 шага для нападающего удара, остановки	2	1	1	Контр. упр.
3.5.	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	5	1	4	Контр. упр.
3.6.	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи	2	-	2	Контр. упр.
3.7.	Тренировка связующего	3	1	2	Контр. упр.
4.	Тактическая подготовка выбор места для приема мяча, доводка связующему	1	1	-	Контр. вопросы в декабре
5.	Игровые занятия (подвижные игры, игра в миниволейбол)	12	1	11	Проверка умения играть в пионербол и миниволейбол

6.	Психологическая подготовка	1	-	1	опрос
7.	Безопасность дорожного движения	3	2	1	Тестирование
8.	Соревнования	1	1	-	Проверка умения играть в пионербол и миниволейбол
	ИТОГО:	72	11	61	

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Вводное занятие теория 1 час:

1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

3. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.

4. Правила соревнований, их организация и организация и проведение. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

5. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

6. История развития волейбола в России.

7. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

Практика 2 часа:

1. Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);

– упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

– упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, и т.д.

5. Подвижные игры.

«Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

Специальная физическая подготовка

Практика 3 часа:

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10 м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования и т.д.

Практика 3 часа:

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

Практика 4 часа:

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Практика 3 часа:

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

Практика 4 часа:

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

Практика 3 часа:

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу. Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

Технико - тактическое мастерство

Техническая подготовка

Техника нападения:

Практика 2 часа:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым , левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Практика 2 часа:

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треуголь-

нике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Практика 2 часа:

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Практика 2 часа:

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Практика 2 часа:

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Интегральная подготовка.

Практика 3 часа:

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

4. Календарный учебный график

1.Продолжительность учебного года		
Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2021	31.05.2022	36 недель (180 дней)

2.Сроки и продолжительность учебных периодов			
Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни

1 полугодие	01.09.2021- 28.12.2021	17 недель (85 дней)	04.01.2021
2 полугодие	10.01.2022- 20.05.2022	19 недель (95 дней)	23.02.2022 08.03.2022 02.05.2022 09.05.2022

3. Сроки и продолжительность каникул		
Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	29.12.2021-09.01.2022	12 дней

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

№ п/п	Наименование/Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Спортивный зал	
2	Сетка волейбольная со стойками, комплект	2
3	Мяч волейбольный штук	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
4	Барьер легкоатлетический штук	10
5	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг,	3 комплект
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	16
7	Корзина для мячей	2
8	Мяч теннисный штук	15
9	Мяч футбольный	8
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с	2

	иглами	
11	Скакалка гимнастическая	25
12	Скамейка гимнастическая	4
13	Утяжелитель для рук, комплект	5
14	Фишки	15

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры Ярославцева Елизавета Петровна, имеющие среднее специальное образование, соответствующее направленности программы.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
www.minsport.gov.ru ;
- www.volle4all.net Ю. Клещев, А. Фурманов Юный волейболист ;
- Спортивная Электронная библиотека: <http://sportfiction.ru/> ;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе;
- положение о соревнованиях по баскетболу; разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2. Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
4. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

Список литературы

Для обучающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru ;
2. www.volle4all.net Ю. Клещев, А. Фурманов Юный волейболист ;
3. Спортивная Электронная библиотека: <http://sportfiction.ru/> ;
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

Для родителей

1. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол для начинающих. – М., 2015.
2. Козырева Любовь, Азбука спорта. Волейбол. – М., 2003.
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. – М., 2014.

4. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 5.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

Календарно учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4		Теоретическое и практическое занятие	1	Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка волейболиста. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
2			Практическое занятие	1	Стойки и передвижения игрока.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
3			Теоретическое занятие	1	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль.	Спортзал	Анкетирование	
4			Практическое занятие	1	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
5			Практическое занятие	1	Подвижные игры. ОФП	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
6			Теоретическое и практическое занятие	1	Правила игры в «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	

								нение
7				Практическое занятие	1	Игра «Пионербол». О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
8				Практическое занятие	1	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. Игра «Пионербол». Нагрузка и отдых	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
9	Октябрь 8 занятий			Практическое занятие	1	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. Игра «Пионербол». Нагрузка и отдых	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
10				Практическое занятие	1	Передача меча двумя руками сверху в стену с 2 метров.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
11				Теоретическое и практическое занятие	1	Правила соревнований, их организация и проведение	Спортзал	Тестирование
12				Практическое занятие	1	Нижняя прямая подача мяча с 3м через сетку кулаком. О.Ф.П. Основы тактики и техники игры	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение

13				Практическое занятие	1	Верхняя прямая подача с 3 м. через сетку кулаком. Игра «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
14				Практическое занятие	1	Верхняя прямая подача с 3 м. через сетку кулаком. Игра «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
15				Практическое занятие	1	Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1-2 м	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
16				Практическое занятие	1	Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1-2 м	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
17	Ноябрь 8 занятий			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу после броска партнером через сетку. О.Ф.П. История развития волейбола в России	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
18				Теоретическое и практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками после броска партнером через сетку. О.Ф.П. История развития волейбола в России	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
19				Практическое занятие	1	Верхняя прямая подача	Спортзал	Опрос, трени-

				тие		мяча кулаком с 3 м.		ровочное упражнение
20				Практическое занятие	1	Верхняя прямая подача мяча кулаком с 3 м.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
21				Практическое занятие	1	Прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
22				Практическое занятие	1	Прием мяча наброшенного партнером – на месте и после перемещения. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
23				Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
24				Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
25	Декабрь 7 занятий			Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах после подброса партнера. Игра «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
26				Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя	Спортзал	Опрос, трени-

				тие		руками в парах после подброса партнера. Игра «Пионербол»		ровочное упражнение
27				Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены. Игра «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
28				Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены. Игра «Пионербол»	Спортзал	Тест
29				Практическое занятие	1	Высокая и низкая передача на стену по заданию. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
30				Практическое занятие	1	Высокая и низкая передача на стену по заданию. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
31				Практическое занятие	1	Прием мяча после отскока от сетки. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
32	Январь 7 занятий			Практическое занятие	1	Прием мяча после отскока от сетки. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
33				Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками	Спортзал	Сдача норма-

				тие		сверху. О.Ф.П.		ТИВОВ
34				Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху. О.Ф.П. Подвижные игры	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
35				Практическое занятие	1	Передача мяча снизу двумя руками. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
36				Практическое занятие	1	Передача мяча снизу двумя руками. О.Ф.П. Игра «Пионербол»	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
37				Теоретическое и практическое занятие	1	Судейство игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Спортзал	Опрос
38				Теоретическое и практическое занятие	1	Судейство игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
39	Февраль 8 занятий			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками сверху после перемещения вперед. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
40				Теоретическое занятие	1	Сведения о строении и функциях организма человека..	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение

41			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
42			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
43			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
44			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
45 - 48	Март 9 занятий		Практическое занятие	4	Участие в соревнованиях по «Пионерболу». Судейство соревнований	Спортзал	Соревнования
49			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками снизу после перемещения правым или левым боком.	Спортзал	Тестирование
50			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками снизу после перемещения правым или левым боком.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение

						О.Ф.П.		
51 - 52			Практическое занятие	2	Подвижные игры. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
53			Ознакомительное занятие. Теоретическое и практическое	1	Игра «Баскетбол». Основные приемы техники игры в нападении и в защите.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
54			Практическое занятие	1	Игра «Баскетбол». Основные приемы техники игры в нападении и в защите.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
55			Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
56	Апрель 9 занятий		Практическое занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
57 - 58			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	
59			Практическое занятие	1	Прием мяча двумя руками снизу. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение	

60			Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по правилам мини-волейбола	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
61			Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по правилам мини-волейбола	Спортзал	Тестирование
62 - 63			Практическое занятие	2	Игра по правилам мини-волейбола	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
64 - 65	Ма й 8 за- ня- тий		Практическое и теоретическое занятие	2	Игра в футбол. Основные приемы техники игры в нападении и в защите	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
66			Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
67			Практическое занятие	1	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Спортзал	Опрос, тренировочное упражнение
68 - 69			Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача мяча кулаком с 3 м.	Спортзал	Опрос, тренировочное

								упраж- нение
70 - 71			Практиче- ское заня- тие	2	Высокая и низкая пере- дача на стену по заданию. О.Ф.П.	Спорт- зал		Опрос, трени- ровоч- ное упраж- нение
72			Практиче- ское заня- тие	1	Участие в со- ревнованиях по «Пионер- болу». Судей- ство соревно- ваний	Спорт- зал		Опрос, трени- ровоч- ное упраж- нение

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование к рабочей программе «волейбол»

Группа:

Учитель физической культуры – Ярославцева Елизавета Петровна

Количество часов: всего - 72 часа в год; 1 раза в неделю – по 2 часа:

Планирование составлено на основе общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «по волейболу»

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол.ч асов	Тип занятия	Основные методы и формы работы, технология	З.У.Н (знания, умения, навыки) О.У.У.Н (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1		1	Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка волейболиста. О.Ф.П.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Обучение основной стойки волейболиста. Упражнения на пресс, прыжки.	1	Ознакомительное занятие. Теория и практика.	Беседа и практическое занятие	Знать технику безопасности при занятиях волейболом. Уметь выполнять основную стойку волейболиста.	Скамейка гимнастическая
2		2	Стойки и передвижения игрока.	Разминка. Подвижные игры. Обучения стойкам и перемещениям приставным, скрестным шагом.	1	Ознакомительное. Практическое, игровое занятие.	Групповое занятие, показ, рассказ, применение	Ознакомиться с последовательностью упражнений на разминке. Уметь выполнять ос-	

							ние на практике.	новные стойки, перемещения волейболистов.	
3		1	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1	Теоретическое занятие	Беседа, показ картинок по теме.	Знать как оказывать первую помощь при ушибах. Уметь правильно соблюдать режим дня.	
4		1	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед.	Разминка. Перемещения приставным шагом вдоль сетки (правым, левым боком), спиной вперед. Игровые эстафеты с перемещениями.	1	Повторение пройденного материала	Цикличность тренировочной нагрузки	Уметь применять правильную технику перемещений.	
5		1	Подвижные игры. ОФП	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «4 мяча на площадке». Круговая тренировка на развитие силы.	1	Игровое занятие	Игровой	Побороть страх при работе с мячом.	
6		1	Правила игры в «Пионербол»	Правила игры в волейбол (пионербол). Состав команды, Расстановка и переход игроков.	1	Ознакомительное занятие. Теория.	Рассказ и показ.	Знать правила волейбола.	
7		5	Игра «Пионербол».	Разминка. Специальная Физи-	1	Ознако-	Игровой	Знать правила	

			О.Ф.П.	ческая подготовка. Двухсторонняя игра в пионербол		мительное занятие. Практика		волейбола.	
8		5	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. Игра «Пионербол». Нагрузка и отдых	Разминка. Специальная Физическая подготовка. Двухсторонняя игра в пионербол	1	Применение изученного матерьяла на практике.	Игровой	Знать правила волейбола.	
9		5	Сочетание стоек и перемещений вперед, назад, вправо, влево. Игра «Пионербол». Нагрузка и отдых	Разминка. Специальная Физическая подготовка. Двухсторонняя игра в пионербол	1	Применение изученного матерьяла на практике	Игровой	Знать правила волейбола.	
10			Передача мяча двумя руками сверху в стену с 2 метров.	Разминка. Специальная Физическая подготовка. Упражнения на технические приемы.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Ознакомиться с техникой выполнения передачи мяча сверху двумя руками	
11			Правила соревнований, их организация и проведение	Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Судейская терминология	1	Ознакомительное. Теория	Рассказ и показ.	Знать правила, судейскую терминологию	
12			Нижняя прямая подача мяча с 3м через сетку кулаком. О.Ф.П. Основы тактики и техники игры	Обучение технике нижней прямой подачи. Круговая тренировка на увеличение прыгучести.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Круговой	Ознакомиться с техникой выполнения нижней прямой подачи	

13			Верхняя прямая подача с 3 м. через сетку кулаком. Игра «Пионербол»	Обучение технике верхней прямой подачи.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Игровой	Ознакомиться с техникой выполнения верхней прямой подачи	
14			Верхняя прямая подача с 3 м. через сетку кулаком. Игра «Пионербол»	Обучение технике верхней прямой подачи.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Игровой	Закрепить пройденный материал	
15			Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1-2 м	Обучение ловле и приему мяча от стены. Эстафеты	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Уметь ловить и отбивать мяч снизу двумя руками после отскока	
16			Прием мяча после отскока от стены с расстояния 1-2 м	Обучение ловле и приему мяча от стены. Эстафеты	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Уметь ловить и отбивать мяч снизу двумя руками после отскока	
17			Прием мяча двумя руками снизу после броска партнером через сетку. О.Ф.П. История развития волейбола в России	Работа в парах с мячом. Бросковая разминка, обучение приема двумя руками снизу после броска партнером.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Уметь работать в паре. Перемещаться правильно под мяч	
18			Прием мяча двумя руками после броска	Работа в парах с мячом. Бросковая разминка, обучение при-	1	Ознакомитель-	Игровой	Уметь работать в паре. Переме-	

			партнером через сетку. О.Ф.П. История развития волейбола в России	ема двумя руками снизу после броска партнером. История развития волейбола в России		ное. Теоретическое и практическое занятие		щаться правильно под мяч	
19			Верхняя прямая подача мяча кулаком с 3 м.	Специальная Физическая подготовка. Обучение верхней прямой подачи мяча кулаком с 3х метров.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Ознакомиться с техникой выполнения подачи	
20			Верхняя прямая подача мяча кулаком с 3 м.	Специальная Физическая подготовка. Учебная игра «Пионербол»	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Игровой	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу через сеть в игре	
21			Прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения. О.Ф.П.	Работа в парах, бросковая разминка. Обучение правильного выхода под мяч. Прыжки через скакалку, поднимание туловища из положения лежа	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Цикличность тренировочной нагрузки	Обучиться самостоятельной подготовке организма к предстоящей работе	
22			Прием мяча брошенного партнером – на месте и после перемещения. О.Ф.П.	Работа в парах, бросковая разминка. Обучение правильного выхода под мяч. Прыжки через скакалку, поднимание туловища из положения лежа	1	Занятие на закреплении пройденного материала	Цикличность тренировочной нагрузки	Научиться выполнять технично правильно упражнения на разминке с мячом, укрепить мышцы ног и пресса	

23			Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть	Подвижные игры. Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть в руки	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Развитие координации и чувства ритма	
24			Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть	Подвижные игры. Прием мяча снизу двумя руками после подброса мяча партнером через сеть в руки и в сторону	1	Занятие на закрепление пройденного матерьяла	Повторный	Развитие координации и чувства ритма	
25			Прием мяча снизу двумя руками в парах после подброса партнера. Игра «Пионербол»	Специально физическая подготовка. Работа в тройках с двумя мячами. Двухсторонняя игра «Пионербол»	1	Занятие на закрепление пройденного матерьяла	Повторный	Уметь работать в тройках, применять технические элементы во время игры	
26			Прием мяча снизу двумя руками в парах после подброса партнера. Игра «Пионербол»	Специально физическая подготовка. Работа в тройках с двумя мячами. Двухсторонняя игра «Пионербол»	1	Занятие на закрепление пройденного матерьяла	Игровой	Уметь работать в тройках, применять технические элементы во время игры	
27			Прием мяча двумя руками снизу после отскока от стены. Игра «Пионербол»	Разминка. Работа в парах с мячами. Прием мяча снизу двумя с отскока от стены с перемещением (вправо, влево под мяч). Подвижные игры.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Уметь останавливаться после перемещения для приема мяча	
28			Прием мяча двумя руками снизу после	Разминка. Работа в парах с мячами. Прием мяча снизу двумя	1	Занятие на за-	Игровой	Уметь останавливаться после	

			отскока от стены. Игра «Пионербол»	с отскока от стены с перемещением (вправо, влево под мяч). Подвижные игры.		крепление пройденного материала		перемещения для приема мяча	
29			Высокая и низкая передача на стену по заданию. О.Ф.П.	Бросковая разминка в тройках с перемещением за мячом. Работа над передачей у стены. Отжимание от стены пальцами, пресс, прыжки через скакалку.	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Развитие координации и чувства ритма	
30			Высокая и низкая передача на стену по заданию. О.Ф.П.	Бросковая разминка в тройках с перемещением за мячом. Работа над передачей у стены. Отжимание от стены пальцами, пресс, прыжки через скакалку.	1	Занятие на закрепление пройденного материала	Цикличность тренировочной нагрузки	Уметь работать в тройках, применять технические элементы во время игры	
31			Прием мяча после отскока от сетки. О.Ф.П.	Бросковая разминка в парах. Работа в парах над приемом-передачей сверху двумя руками. Обучение приема мяча от сетки с собственного набрасывания	1	Ознакомительное. Практическое занятие	Повторный	Развитие координации и чувства ритма	
32			Прием мяча после отскока от сетки. О.Ф.П.	Бросковая разминка в парах. Работа в парах над приемом-передачей сверху двумя руками. Обучение приема мяча от сетки после набрасывания партнером.	1	Занятие на закрепление пройденного материала	Игровой	Уметь останавливаться после перемещения для приема мяча	
33			Передача мяча двумя руками сверху. О.Ф.П.	Передача мяча сверху двумя руками у стены расстояние 1-2 м, над собой. Круговая тренировка на развитие выносливо-	1	Ознакомительное. Практи-	Цикличность тренировочной	Уметь выполнять 4 передачи над собой	

				сти		ческое занятие	нагрузки		
34			Передача мяча двумя руками сверху. О.Ф.П. Подвижные игры	Передача мяча сверху двумя руками у стены расстояние 1-2 м, над собой. Круговая тренировка на развитие выносливости	1	Занятие на закрепление пройденного материала	Игровой	Повысить интерес к занятиям спортом	
35			Передача мяча снизу двумя руками. О.Ф.П.	Передача мяча снизу двумя руками в стене, в парах, через сеть. Прыжки через скакалку.	1	Ознакомительное. Практическое	Повторный	Укрепить мышцы ног	
36			Передача мяча снизу двумя руками. О.Ф.П. Игра «Пионербол»	Передача мяча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема	1	Занятие на закрепление пройденного материала	Игровой	Владеть передачей мяча снизу двумя руками. Уметь применять этот элемент в игре	
37			Судейство игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Ознакомительное занятие. Теоретическое и практическое	Соревновательный	Знать судейские жесты в волейболе.	
38			Судейство игры в волейбол. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Занятие на закрепление пройденного	Игровой	Применять как можно больше технические приемы во время игры	

						матерьяла			
39			Прием мяча двумя руками сверху после перемещения вперед. О.Ф.П.	Разминка в парах с мячом. Работа в тройках на приеме сверху двумя руками с перемещением	1	Практическое занятие	Игровой	Уметь выполнять передачу сверху двумя руками	
40			Сведения о строении и функциях организма человека..	Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.	1	Ознакомительное. Теоретическое занятие	Словесный, рассказ, показ.	Знать основы функций и строения организма человека	
41			Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. О.Ф.П.	Передача меча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема	1	Занятие на совершенствование	Повторный	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками	
42			Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед. О.Ф.П.	Передача меча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема	1	Занятие на совершенствование	Игровой	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз	
43			Передача меча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Передача меча сверху двумя руками с перемещением в даль стены. Передача в парах через сеть с перемещением. Поднимание туловища из положения лежа.	1	Практическое занятие	Игровой	Уметь выполнять передачу в движении	
44			Передача меча двумя руками сверху после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Передача меча сверху двумя руками с перемещением в даль стены. Передача в парах через сеть с перемещением. Поднимание туловища из положения	1	Практическое занятие	Игровой	Уметь выполнять передачу в движении	

				лежа.					
45-48			Участие в соревнованиях по «Пионерболу». Судейство соревнований	Соревнования и судейская практика.	4	Соревнования	Соревновательный	Уметь выполнять тактико-технические приемы	
49			Передача мяча двумя руками снизу после перемещения правым или левым боком.	Разминка. Сдача нормативов.	1	Практическое занятие	Тестирование	Правильно технически выполнять нормативы	
50			Передача мяча двумя руками снизу после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Разминка. Сдача нормативов	1	Практическое занятие	Тестирование	Правильно технически выполнять нормативы	
51-52			Подвижные игры. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Подвижные игры «Салки», «Воробьи вороны», « Два мяча через сеть», «Пионербол с элементами волейбола	2	Практическое занятие	Игровой	Применять тактику во время игры	
53			Игра «Баскетбол». Основные приемы техники игры в нападении и в защите.	Бросковая разминка. Низкая стойка баскетболиста. Дриблинг на месте и с продвижением	1	Ознакомительное занятие. Теоретическое и практическое	Словесный, рассказ, показ.	Уметь выполнять низкую стойку баскетболиста	
54			Игра «Баскетбол». Основные приемы техники игры в нападении и в защите.	Бросковая разминка. Низкая стойка баскетболиста. Дриблинг на месте и с продвижением. Броски мяча в кольцо	1	Практическое занятие	Повторный	Уметь выполнять дриблинг	

55			Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Передача мяча в тройках с перемещением, через сеть. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Практическое занятие	Игровой	Выполнять передачу в игре	
56			Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Передача мяча в тройках с перемещением, через сеть. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Практическое занятие	Игровой	Подать подачу с 5 метров от сетки	
57-58			Прием мяча двумя руками снизу. О.Ф.П.	Передача мяча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей	1	Практическое занятие	Цикличность тренировочной нагрузки	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз	
59			Прием мяча двумя руками снизу. О.Ф.П.	Передача мяча снизу двумя руками в стену, в парах, после набрасывания партнером мяч, касаясь пола после каждого приема. Прыжки на скамью с попеременной ног, сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	Практическое занятие	Цикличность тренировочной нагрузки	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками не менее 5 раз	
60			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по правилам мини-волейбола	Нападающий удар. Работа в парах нападающий удар и прием снизу двумя руками. Учебная игра по правилам мини-волейбола	1	Практическое занятие	Игровой	Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания	
61			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по правилам мини-волейбола	Нападающий удар. Работа в парах нападающий удар и прием снизу двумя руками. Учебная игра по правилам мини-волейбола	1	Практическое занятие	Игровой	Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания	

62-63			Игра по правилам мини-волейбола	Бросковая разминка в тройках двумя мячами. Имитация блокирования, наподдающего удара. Учебная игра по правилам мини волейбола	2	Практическое занятие	Игровой	Уметь разыгрывать мяч передачей на 3 касания	
64-65			Игра в футбол. Основные приемы техники игры в нападении и в защите	Разминка. Удара по воротам с 5 и с 7 метров. Учебная игра «Футбол»	2	Практическое и теоретическое занятие	Игровой	познакомиться с видом спорта «Футбол»	
66			Прием мяча снизу двумя руками после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Передача мяча в тройках с перемещением, через сеть. Игра «Пионербол» с элементами волейбол	1	Практическое занятие	Цикличность тренировочной нагрузки	Совершенствовать технические приемы	
67			Прием мяча снизу двумя руками после перемещения правым или левым боком. О.Ф.П.	Передача мяча в тройках с перемещением, через сеть. Игра «Пионербол» с элементами волейбол	1	Практическое занятие	Игровой	Научиться, как можно больше применять передачи и приемы в нападении и защите	
68-69			Верхняя прямая подача мяча кулаком с 3 м.	Разминка. Имитация подачи без мяча. Имитация подброса мяча. Подача мяча в зоны 6 и 1	2	Практическое занятие	Повторный	Подавать подачу по заданию по зонам	
70-71			Высокая и низкая передача на стену по заданию. О.Ф.П.	Верхняя передача мяча над собой с хлопком. Передача с изменением высоты (3 и 4 м) в верх.	2	Практическое занятие	Игровой	Уметь контролировать высоту передачи и направление	
72			Участие в соревнованиях по «Пионерболу». Судейство соревнований	Соревнования и судейская практика	1	Практическое занятие	Соревновательный	Знать правила волейбола, применять во время соревнований	

								технические и тактические приемы	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--