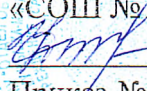


МУ «Урус-Мартановский РОО»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 с. Шалажи»  
(МБОУ «СОШ №1 с. Шалажи»)

Муниципални бюджетни юкъарадешаран учреждени  
«ШАЛАЖЕРА №1 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЮЮ «Шалажера №1 йолу ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 с.Шалажи»  
 Д.Г. Чапаева  
Приказ № 31-о  
31.08.2024г.

Рабочая программа  
секционных занятий по волейболу  
количество часов-2; всего-68

Составитель: Зелемханов С.Х.  
Учитель физической культуры.

2024-2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Физическая культура" на основе волейбола для обучающихся 5 - 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-11 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Цель:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

#### **Задачи:**

##### *образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

##### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

##### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

- |    |          |       |          |         |         |            |
|----|----------|-------|----------|---------|---------|------------|
| 1. |          | Общие |          | основы  |         | волейбола. |
| 2. | Изучение | и     | обучение | основам | техники | волейбола. |
| 3. | Изучение | и     | обучение | основам | тактики | игры.      |
4. Основы физической подготовки в волейболе.  
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа по волейболу рассчитана на 68 часов в год ( 2 часа в неделю).

При разработке учитывалось участие школы в районной спартакиаде школьных лиг по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Также при составлении программы учитывалась материально-техническая база школы. Срок освоения программы рассчитан на 1 года обучения.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение 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; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач,

связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### 5. Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Содержание	Кол. часов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
<b>Теория</b>	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	4	Владение знаниями истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	Применять знания в организации здорового образа жизни.
<b>Техническая подготовка</b>	<p><i>Овладение техникой передвижения и стойки игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение переставными шагами лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</i></p> <p><i>Овладение техникой</i></p>	42			



	<p><i>приема и передач мяча</i> сверху двумя руками передача мяча подвешенного на шнуре с собственной подбрасывания; набрасывания партнера; различных направлений на месте после перемещения; передачи парах; отбивание мяча кулаком через сетку непосредственной близости от нее; собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места после приземления Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и движении приставным шагами). Передачи мяча после перемещения в зоны в зону. Прием мяча на задней линии Передача двумя руками сверху на месте Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку Передача мяча сверху двумя руками в прыжке парах. Передача мяча сверху двумя руками прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Овладение техникой</i> <i>подачи:</i> нижняя прямая подача; через сетку подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м подача через сетку из лицевой линии; подача нижняя боковая.</p> <p><i>Нападающие удары</i> Прямой нападающий</p>	20	<p>выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
Тактическая подготовка					
Общефизическая					

<p><b>я подготовка</b></p>	<p>удар сильнейшей рукой          овладение режимом          разбега, прыжок вверх          толчком двух ног:          места, с 1, 2, 3 шагов          разбега, удар кистью по          мячу ).</p> <p><i>Овладение техникой          подачи.</i> Нижняя прямая          подача 3-6 м. нижняя          прямая подача. Нижняя          прямая подача, прием          мяча, отраженно          сеткой.</p>	<p>На          каждо          м          заняти          и</p>			<p>контролиров          ать и          анализирова          ть          эффективно          сть этих          занятий.          Способност          ь проводить          самостоятел          ьные          занятия по          освоению          новых          двигательн          ых действий          и развитию          основных          физических          качеств,</p>
<p><b>Соревнования</b></p>	<p><i>Индивидуальные          действия:</i> выбор места          для выполнения нижней          подачи; выбор места для          второй передачи и в зоне          3.</p> <p><i>Групповые действия.</i>          Взаимодействие игроков          передней линии: игрока          зоны 4 с игроком зоны 3          игрока зоны 2 с игроком          зоны 3 ( при первой          передаче ).          Взаимодействие игроков          зон 6, 5 и 1 с игроком          зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i>          Прием нижней подачи и          первая передача в зону 3          вторая передача игроку,          которому передающий          обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i>          Выбор места при приеме          нижней подачи.          Расположение игроков          при приеме подачи, когда          вторую передачу          выполняет игрок зоны 3</p> <p>Упражнения для развития          физических          способностей:          скоростных, силовых,          выносливости,</p>	<p>2</p>	<p>Умение          сохранять          правильную          осанку при          разнообразн          ых формах          движения и          передвижен          ий;          формирование          потребности          иметь          хорошее          телосложени          е в          соответстви          и с          принятыми          нормами и          представлен          иями;          культура          движения,          умение          передвигатьс          я красиво,          легко и          непринужде          нно.</p> <p>Владение          навыками          выполнения          разнообразн          ых          физических          упражнений          различной          функционал          ьной          направленн          ости;          умение          максимальн</p>	<p>Добросовест          но          выполнять          учебные          задания,          осознанное          стремление          к освоению          новых          знаний и          умений;          умение          организовы          вать места          занятий и          обеспечиват          ь их          безопасность</p> <p>владение          широким          арсеналом          двигательны          х действий и          физических          упражнений          из базовых          видов          спорта и оз         доровительн          ой          физической          культуры,          активное их          использован          ие в          самостоятель</p>	<p>способност          ь преодолеват          ь трудности,          выполнять          учебные          задания по          техническо          й и          физической          подготовке          в полном          объеме;          способност          ь организовы          вать          самостоятел          ьные          занятия          физической          культурой</p>

	<p>координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи</p> <p>Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту</p> <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>		<p>о проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>но организуемой спортивной и физкультурной оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями и индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>разной направленности,</p> <p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
--	---	--	---	--	---

## **6. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Способы двигательной деятельности.**

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

### **Физическое совершенствование**

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

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

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

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***общефизическая подготовка.***

- Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### ***Техническая подготовка.***

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подачи.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

***Тактическая подготовка.***

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**7. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

**Учебно-тематический план (34часа).**

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

№	Тема занятия	элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	
Теория -1ч					
1	Правила	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований	02.09	
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элемент	04.09	
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элемент	11.09	
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элемент	12.09	
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками вверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элемент	18.09	
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элемент	19.09	
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элемент	25.09	
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элемент	26.09	
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	02.10	
10	Комбинации из передвижений остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические	03.10	

		Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	09.10	
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.10	
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.10	
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.10	
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.10	
16	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.10	
17	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	06.11	
18	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	07.11	
19	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.11	
20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.11	

21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.11	
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	21.11	
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	27.11	
	Двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	28.11	
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	04.12	
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	05.12	
26	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.12	
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.12	
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	18.12	
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.12	
30	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы	25.12	



		сверху на месте. Игра без подач.			
31	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.12	
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.01	
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	09.01	
34	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.01	
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	16.01	
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.01	
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.01	
38	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	29.01	
39	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	30.01	
40	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	05.02	
41	Комбинации из передвижений	Разминка . Стойка игрока.	Уметь выполнять	06.02	

	остановок игрока.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы		
42	Комбинации из передвижений остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.02	
43	Комбинации из передвижений остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.02	
45	Комбинации из передвижений остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.02	
46	Верхняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	20.02	
47	Верхняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.02	
48	Верхняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	27.02	
49	Нижняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	05.03	
50	Нижняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.03	
51	Нижняя подача мяча	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.03	
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы	18.03	

		подач.			
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.03	
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.04	
55	Верхняя подача, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	02.04	
56	Верхняя подача, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.04	
57	Верхняя подача, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	09.04	
58	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.04	
59	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.04	
60	Нападающий удар, нижний прием	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	23.04	
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	29.04	
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.05	
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические	06.05	

		Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	07.05	
65	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.05	
66	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.05	
67	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	<b>22.05</b>	
68	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	27.05	