

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15№»

Утверждаю

Савченко Г.В.
приказ МБОУ «СОШ № 15»
от 31.05.2021 № 239



Дополнительная образовательная программа
«Волейбол»
(для обучающихся 13-18 лет, срок реализации – 3 года)

Автор:
Шергина Е.Ю.
учитель физической
культуры
МБОУ «СОШ №15»

г. Усолье – Сибирское
2021г.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол»

1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 1-3 года обучения. Составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов детей, к волейболу, который пользуется популярностью в повседневной жизни.

Цель программы:

1. *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
3. *приобретение* навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
4. *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
2. развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
3. развитие коммуникативных умений;
4. воспитание внимания, культуры поведения;
5. создание проблемных ситуаций, активизация совершенствовать умению работать индивидуально и в группе;
6. развить природные задатки и способности детей;
7. развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
8. развитие коммуникативной компетентности школьников, организации совместной продуктивной деятельности.

Актуальность программы:

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих

обучающихся, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно – сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать.

Новизна авторской разработки заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного прогресса.

Программа внеурочной деятельности по волейболу рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Распределение времени на разные виды программного материала внеурочной деятельности по «Волейболу»

№	Тема	Количество часов		
		5	6	7
	Классы			
1	Знания о физической культуре	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
2	Диагностика	2	2	2
3	Общая физическая подготовка	10	10	10
4	Волейбол	44	44	44
5	Подвижные игры	12	12	12
	Всего	68	68	68

Раздел «**Знания о физической культуре**» включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности.

«**Волейбол**» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

В разделе «Волейбол» обучать и совершенствовать навык верхней передачи мяча; навык приема снизу или сильно летящего мяча; техника подачи мяча разными способами; обучать и совершенствовать навыка нападающего удара и блокирование; тактические действия игроков в защите и в нападении.

Планируемые результаты внеурочной деятельности по программе «Волейбол»

Предметными результатами являются следующие умения:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной внеурочной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развивать физические качества;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в «волейбол», «баскетбол» в условиях внеурочной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по «Волейболу».

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, появление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе внеучебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базового вида спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностными результатами являются следующие умения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений разными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
Учебно-методический план.
1 год обучения

№	Тема	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	Подвижные игры	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Знания по истории и развитию спорта в нашей стране. Русская лапта. Правила игры.		
2	Подвижные игры	Положительное влияние на укрепление здоровья занятия спортом. Русская лапта.		
3	Подвижные игры	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Русская лапта.		
4	Подвижные игры	Знания о здоровом образе жизни, его связи с профилактикой вредных привычек. Русская лапта.		
5	Подвижные игры	Знания о здоровом образе жизни, его связи с профилактикой вредных привычек. Русская лапта.		
6	Подвижные игры	Знания о здоровом образе жизни, его связи с профилактикой вредных привычек. Русская лапта.		
7	Диагностика	Измерение уровня физической подготовленности.		
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
9	Волейбол	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
11	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Учебная игра.		
12	Общая физическая подготовка (ОФП)	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
13	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, и над собой. Учебная игра.		
14	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками.		

15	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Учебная игра.		
16	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Учебная игра.		
17	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
18	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
19	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
20	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
21	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
22	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
23	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
24	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
25	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
26	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
27	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
28	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
29	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
30	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
31	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
32	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
33	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		

34	Волейбол	Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
35	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
36	Волейбол	Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
37	Волейбол	Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
38	Волейбол	Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
39	Волейбол	Верхняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке.		
40	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
41	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
42	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
43	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
44	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
45	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
46	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
47	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
48	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
49	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
50	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
51	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
52	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками.		

53	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками.		
54	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками.		
55	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками.		
56	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
57	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
58	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
59	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
60	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
61	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
62	Диагностика	Измерение уровня физической подготовленности		
63	Подвижные игры	Знания о здоровом образе жизни, его связи с профилактикой вредных привычек. Русская лапта.		
64	Подвижные игры	Знания о здоровом образе жизни, его связи с профилактикой вредных привычек. Русская лапта.		
65	Подвижные игры	Подвижная игра «Два кольца».		
66	Подвижные игры	Подвижная игра «Австрийские салочки».		
67	Подвижные игры	Русская лапта.		
68	Подвижные игры	Игры разных народов.		

2 год обучения

№	Тема	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	Подвижные игры	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Знания по истории и развитию спорта в нашей стране. Русская лапта. Правила игры.		
2	Подвижные игры	Положительное влияние на укрепление здоровья занятия спортом. Русская лапта.		
3	Подвижные игры	Положительное влияние на укрепление здоровья занятия спортом. Русская лапта.		
4	Подвижные игры	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Русская лапта.		
5	Подвижные игры	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Русская лапта.		
6	Диагностика	Измерение уровня физической подготовленности.		
7	Волейбол	Волейбол. ТБ на занятиях по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
8	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
9	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками.		
10	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
11	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту.		
12	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
13	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту.		
14	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
15	Волейбол	Стойка игрока. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на разное расстояние и высоту.		
16	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Учебная игра.		
17	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в		

		тройках через зону и над собой. Учебная игра.		
18	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Учебная игра.		
19	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Учебная игра.		
20	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Учебная игра.		
21	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и над собой. Учебная игра.		
22	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону, через сетку. Учебная игра.		
23	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
24	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Эстафеты.		
25	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Учебная игра.		
26	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в тройках и через сетку. Учебная игра.		
27	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками.		
28	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками.		
29	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом снизу двумя руками.		
30	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
31	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
32	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
33	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
34	Волейбол	Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
35	Волейбол	Одиночное блокирование. Игра в защите.		
36	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		

37	Волейбол	Одиночное блокирование. Игра в защите.		
38	Волейбол	Одиночное блокирование. Игра в защите.		
39	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
40	Волейбол	Групповое блокирование. Игра в защите.		
41	Волейбол	Групповое блокирование. Игра в защите.		
42	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
43	Волейбол	Групповое блокирование. Игра в защите.		
44	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
45	Волейбол	Групповое блокирование. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6.		
46	Волейбол	Групповое блокирование. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6.		
47	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
48	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
49	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.		
50	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
51	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
52	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
53	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
54	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
55	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		
56	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 2 с высокой передачей из зоны 3 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу.		

57	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
58	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
59	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
60	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.		
61	Диагностика	Измерение уровня физической подготовленности.		
62	Подвижные игры	История возникновения баскетбола и его развитие. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперед. Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.		
63	Подвижные игры	Баскетбол. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперед.		
64	Подвижные игры	Баскетбол. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и с продвижением вперед.		
65	Подвижные игры	Подвижная игра «Два кольца».		
66	Подвижные игры	Подвижная игра «Австрийские салочки».		
67	Подвижные игры	Русская лапта.		
68	Подвижные игры	Игры разных народов.		

3 год обучения

№	Тема	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	Подвижные игры	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		
2	Подвижные игры	Игра в футбол.		
3	Подвижные игры	Игра в футбол.		
4	Подвижные игры	Игра в футбол.		
5	Подвижные игры	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками. Техника бросков и ловли мяча разными способами.		
6	Подвижные игры	Техника ведения мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
7	Подвижные игры	Техника ведения мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
8	Подвижные игры	Техника ведения мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
9	Подвижные игры	Техника ведения мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
10	Подвижные игры	Техника передач мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
11	Подвижные игры	Техника передач мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
12	Подвижные игры	Техника передач мяча изученными способами. Игра в баскетбол.		
13	ОФП	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
14	Волейбол	ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
15	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.		
16	ОФП	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
17	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.		
18	ОФП	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
19	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в		

		прыжке. Учебная игра.		
20	Волейбол	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. Учебная игра.		
21	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и над собой. Учебная игра.		
22	Волейбол	Прием мяча снизу. Нижняя подача мяча. Учебная игра.		
23	Волейбол	Техника выполнения нижней подачи мяча. Игра в волейбол.		
24	Волейбол	Техника выполнения нижней подачи мяча. Игра в волейбол.		
25	Волейбол	Техника выполнения верхней прямой подачи. Игра в волейбол.		
26	Волейбол	Техника выполнения верхней прямой подачи. Игра в волейбол.		
27	Волейбол	Техника выполнения прямого нападающего удара. Игра в волейбол.		
28	Волейбол	Техника выполнения прямого нападающего удара. Игра в волейбол.		
29	ОФП	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
30	Волейбол	Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками.		
31	Волейбол	Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками.		
32	ОФП	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц плечевого и брюшного пояса.		
33	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
34	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
35	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
36	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
37	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
38	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
39	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. «Салки волейболиста».		
40	Волейбол	Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая		

		подача. «Салки волейболиста».		
41	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
42	Волейбол	Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения к нападающему удару. Линейные эстафеты		
43	Волейбол	Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения к нападающему удару. Линейные эстафеты		
44	Волейбол	Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения к нападающему удару. Линейные эстафеты		
45	Волейбол	Нижняя прямая подача. Подготовительные упражнения к нападающему удару. Линейные эстафеты		
46	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
47	Волейбол	Разбег и финальное усилие при нападающем ударе. Линейные эстафеты		
48	Волейбол	Разбег и финальное усилие при нападающем ударе. Линейные эстафеты		
49	ОФП	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		
50	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом.		
51	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом.		
52	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом.		
53	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками в сочетании с перемещением. Верхняя прямая подача. Нападающий удар в целом.		
54	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
55	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		

56	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
57	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 3 с высокой передачей из зоны 2 с одиночным блокированием. Верхняя прямая подача с приёмом двумя руками снизу. Учебные игры в волейбол 3 на 3.		
58	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 4 на 4.		
59	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 4 на 4.		
60	Волейбол	Прямой нападающий удар из зоны 4 с высокой передачей из зоны 2 с групповым блокированием. Игра в защите. Учебные игры в волейбол 6 на 6.		
61	Волейбол	Игровые задания. Правила и жестикуляция в волейболе.		
62	Волейбол	Игровые задания. Правила и жестикуляция в волейболе.		
63	Волейбол	Игровые задания. Правила и жестикуляция в волейболе.		
64	Волейбол	Игровые задания. Правила и жестикуляция в волейболе.		
65	Волейбол	Тактические действия игроков в защите. Игра в волейбол.		
66	Волейбол	Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол.		
67	Волейбол	Игровые задания. Игра в волейбол.		
68	Диагностика			

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз						
Прыжок в длину с места, см						
Бег 60 м с высокого старта, с						
Бег 1000 м (мин, с)						