

АНГАРСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32»

«Рассмотрено»
на Методическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ № 32»
_____Л.А. Грузинцева
Приказ № 193 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре (волейбол)*
для дополнительного обучения *5-9 классов*
срок реализации 4 года

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Физическая культура» автор В.И. Лях.

Разработчик программы:

Учитель дополнительного образования: Французан Ирина Николаевна

Ангарск 2023-2024год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Владелец: Грузинцева Лидия Анатольевна
Организация: МБОУ «СОШ № 32»
Сертификат a0 06 aa ce bb 54 9b 6e fa 37 41 04 e5 05 86 6f 6e b5 db 02
Действителен с 23 августа 2023 по 15 ноября 2024

Количество учеников в секции — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. 5-11 классы.

Часть 1. п. 1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (5-11 классы)

Волейбол (юноши)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральный закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г. №329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы :

- 1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- 2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в городских соревнованиях по волейболу,
- 5.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
- 6.решение проблемы занятости в свободное время,
- 7.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	306
1	Общая физическая подготовка.	50
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	186
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	306

Знать: • особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

- быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Календарно-тематический план.

№ п.п	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1	3ч	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
2	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	
3	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	
4	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
5	3ч	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	
6	3ч	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	

		<p>Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
7	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
8	3ч	<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.</p>	
9	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
10	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
11	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
12	3ч	<p>Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.</p>	
13	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
14	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка</p>	

		<p>управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
15	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
16	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.</p>	
		<p>Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
17	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
18	3ч	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	
19-20	6ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих</p>	

		действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	
21-22	6ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	
23-24	6ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
25-26	6ч	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	
27-28	6ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	
29	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	
30	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
31	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	

32-33	6ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
34	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
35	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
36	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
37	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
38	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	

39	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
40	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
41	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
42	3ч	<p>Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
43	3ч	<p>Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</p>	
44	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
45	3ч	<p>Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.</p>	

46	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
47	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нападающий удар и блокирование.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	
48	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
49	3ч	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
50	3ч	<p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.</p>	
51	3ч	<p>Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием подачи в зону 3.</p>	
52	3ч	<p>Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели.</p> <p>Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.</p>	
53	3ч	<p>Выполнение подач в определенные зоны.</p> <p>Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.</p>	
54	3ч	<p>Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.</p>	

55	3ч	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	
56	3ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
57	3ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
58	3ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
59	3ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
60	3ч	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	
61	3ч	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	
62	3ч	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
63	3ч	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	
64	3ч	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
65	3ч	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах	

		6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	
66	3ч	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	
67	3ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
68	3ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
69	3ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
70	3ч	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
71	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	
72	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	
73	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
74	3ч	Сведения о строении и функциях организма человека.	

		Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	
75	3ч	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	
76	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	
77	3ч	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	
78	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	
79	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	
80	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	
81	3ч	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	

82	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
83	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
84	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
85	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.</p>	
86	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
87	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
88	3ч	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки.</p>	

		<p>Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	
89	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
90	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.</p>	
91	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	
92	3ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.</p>	
93	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
94	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
95	3ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	

		Подвижные игры и эстафеты.	
96	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	
97	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	
98	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
99	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	
100	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
101	3ч	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
102	3ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча.	

	<p>Основные виды перемещений к мячу.</p> <p>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</p> <p>Игры и эстафете с элементами волейбола.</p> <p>Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	
		Итого: 306ч.