

1.1 Пояснительная записка.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Кыргыс Идама села Нарын Эрзинского кожууна Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО  
ЗДВР *Седипкова* Седипкова О.Б.  
от « 29 » августа 2023г



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Волейбол»  
для 7-8 классов

Составитель: учитель физической культуры  
Куулар Аяс Антольевич

## 1.1 Пояснительная записка.

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.

Рабочая программа относится к физкультурно-спортивному направлению и рассматривается как одна из ступеней формирования художественно - эстетического воспитания школьников. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС ОО. Курс проводится в рамках общекультурного направления внеурочной деятельности.

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

[СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях"](#).

Устав МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна.

Образовательная программа МБОУ СОШ имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна на 2023-2024 учебный год.

Программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

**Новизна** программы в том, что учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### **Актуальность программы:**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол – определился популярностью её в детской среде доступностью, широкой популярностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных качеств- выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков.

### **Отличительные особенности волейбола**

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

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Новизна программы**

**Цель ДООП.** Укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

### **Задачи ДООП:**

#### **Образовательные:**

1. Углубить знания детей в области спортивной игры – волейбол, усвоение основных приёмов игры;
2. обучить основам высокого уровня командной подготовки.
3. обучить основам теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Предупреждение спортивных травм.
3. укрепление здоровья;

### **Развивающие:**

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры,

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать занятия более эмоционально - и информационно - насыщенными.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Адресат ДООП**

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 час в неделю 34 часа. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

## **2. Методическое обеспечение программы.**

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

**Основная форма занятий** – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

**Средства обучения игре в волейбол** – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

### **Средства и методы работы с обучающимися**

#### **1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

а) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

#### **2. Методы развития быстроты.**

##### **1) Повторный метод.**

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

##### **2) Увеличение скорости движущего объекта.**

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

##### **3) Увеличение внезапности появления объекта.**

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4\*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

### **3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

#### **4. Методы развития ловкости.**

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

#### **5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

#### **2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема ( сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

**3. Изучение приема в усложненных условиях.**

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

**4. Закрепление приема в игре.**

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

**Теоретическая подготовка.**

а) Лекции, беседы.

б) Изучение источников (специальная литература, журналы).

- в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
- д) Решение тактических задач.
- е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

#### **Интегральная подготовка.**

- а) Игровой метод.
- б) Соревновательный метод.
- в) Участие а официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

#### **Психологическая подготовка.**

- а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
- б) Личный пример тренера.
- в) Убеждение.
- г) Побуждение к деятельности.
- д) Поощрение
- е) Поручение.
- ж) Обсуждение в коллективе.
- з) Приучение к условиям соревнований.
- и) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
- к) Контрольная игра.
- л) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- м) Соревновательный метод.
- н) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
- о) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**  
По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
  - положительная динамика состояния здоровья занимающихся
- Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:
- ❖ показатели физической подготовленности воспитанников;
  - ❖ данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
  - ❖ наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
  - ❖ мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

#### **Ожидаемые результаты.**

Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.

1. Выполнять подачу мяча через сетку.
2. Применять полученные навыки в учебной игре.

**Результатом** совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

### **1.3. Содержание программы.**

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.

Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Планируемые результаты:**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются

- результаты выступлений на соревнованиях
  - положительная динамика состояния здоровья занимающихся
- Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:
- ❖ показатели физической подготовленности воспитанников;
  - ❖ данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
  - ❖ наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
  - ❖ мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды
  - ❖

### Учебный план кружка «Волейбол»

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	5	1	4
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	5	1	4
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	5	1	4
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	5	1	4
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	5	1	4
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	5	1	4
7.	Двусторонняя игра	4	1	3
	<b>Итого</b>			

**Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Волейбол»**

№	Количество часов	Тема занятия	Сроки	
			по плану	Факт
1,2	2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	07.09 14.09	
3,4	2	Техника верхних передач. Игра	21.09 28.09	
5,6	2	Техника нижних передач. Игра	05.10 12.10	
7,8	2	Групповые упражнения. Игра	19.10 26.10	
9,10	2	Упражнения в движении. Учебная игра	09.11 16.11	
11,12	2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	23.11 30.11	
13,14	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	07.12 14.12	
15,16	2	Игровые взаимодействия. Учебная игра	21.12	

			28.12	
17,18	2	Групповые упражнения. Учебная игра.	11.01 18.01	
19,20	2	Одиночное блокирование. Учебная игра.	25.01 01.02	
21,22,23	3	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	08.02 15.02 22.02	
24,25,26	3	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	29.02 07.03 14.03	
27,28,29	3	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	21.03 04.04 11.04	
30,31,32	3	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	18.04 25.04 16.05	
33,34	2	Итоговые занятия	23.05 29.05	

### **Список литературы для педагогических работников:**

1. Белич С. Подача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк Ю. Слущкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.
5. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г Журнал «Физкультура и спорт»
2. Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г. •
3. Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
4. Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г. Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.

### **Список литературы для родителей:**

1. Железняк Ю. Слущкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 47 листов

«31» 08 2023 г.

Директор школы Д.М. Датын



