

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных  
предметов №10»

Пункт 1. содержательного раздела  
Основной образовательной программы основного  
общего образования, утверждённой приказом  
МБОУ «СОШ №10» от «30» августа 2023 г. № 1604

**Рабочая программа**  
**учебного курса**  
Волейбол  
6,8 класс

Нефтеюганск

## ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол для детей составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 2019.

Программа курса волейбол для 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 учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Обучение основано на следующих **принципах систем физического воспитания:**

**I. Принцип оздоровительной направленности.**

А) физические нагрузки в соответствии с возможностями

Б) обязательный врачебно – педагогический контроль

В) Соблюдение санитарно – гигиенических условий.

**II. Принцип всестороннего развития личности.** (Связь с умственным, нравственным, трудовым и умственным воспитанием).

**III. Принцип связь с трудовой и оборонной практикой.**

Всесторонняя подготовка для усвоения самых разнообразных трудовых действий.

Обучение по программе первого года обучения построено по принципу оздоровительной направленности. В процессе обучения используются следующие методы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, цикличного построения системы знаний. Особенности второго года обучения является то, что кроме оздоровительной направленности включается и спортивная направленность, т.е. создание сборной школы по военно-прикладным видам спорта среди учащихся 9-11 классов. В процессе обучения используется: сознательность и активность.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы обучающихся. Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всей группы. Индивидуальная форма предусматривает самостоятельную работу обучающихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет вырабатывать самостоятельность в работе. Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные практические задания.

**Программа рассчитана для детей 6-8 класса составлена на основе**  
Программа для включает в себя теоретическую и практическую часть.

Обучение основано на следующих **принципах**

**Цель программы:** формирование всестороннего развития личности в процессе физического совершенствования.

**Задачи:**

1. Формирование практических навыков здорового образа жизни.
2. Физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся.
3. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
4. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.
5. Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств.

**Содержание:**

- Общефизическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Учебно-тренировочные знания
- Теоретическая подготовка
- Практическая подготовка

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на три года обучения. Объем программы –   102   занятий, которые распределяются следующим образом:

- Первый год по 1 часа (34 занятий).

- Второй год по 1 часа (34 занятий).
- Третий год по 1 часа (34 занятий).

***Методы и приемы работы:***

*Методы формирования сознания учащегося:*

Показ;

Объяснение;

Инструктаж;

Разъяснение;

*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

Самостоятельная работа;

Иллюстрация;

*Методы стимулирования познания и деятельности:*

Поощрение;

Контроль;

Самоконтроль;

Оценка;

Самооценка;

Вручение подарка;

Одобрение словом;

*Методы поощрения:*

Благодарность;

Благодарственное письмо родителям;

Устное одобрение.

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

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 навыки судейства.

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	высший средний	средний	низкий	высокий	высший средний	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	7	5	3	1	6	4	3	1
		17	9	6	4	2	7	5	3	2
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)		3	2	1	0	3	2	1	0
			5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)		4	3	2	1	4	3	2	1
			6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	6	5	3	2	5	4	2	1
		17	6	5	3	2	5	4	3	2
			7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)		5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)		7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)		8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	В о	Оценка	
			мальчики	девочки

		з р а с т л	в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е го	с р е д н и й	н и з к и й	в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е го	с р е д н и й	н и з к и й
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)		3	2	1	0	2	1	-	-
			4	3	2	1	3	2	1	-
			6	5	3	2	6	5	3	2
			8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)		2	1	1	-	1	1	-	-
		15	2	1	1	-	2	1	-	-
		16	5	4	2	1	4	3	2	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		2	1	1	-	1	1	-	-
		15	2	1	1	-	2	1	-	-
		16	5	4	2	1	5	3	2	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		2	1	1	-	1	1	-	-
		15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний - 15**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы**

#### **1. Подачи 30**

- техника выполнения прямой нижней подачи;

- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

## **2. Передачи-35**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

## **3. Нападающий удар 35**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

## **4. Комбинированные упражнения -40**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

## **5. Учебно-тренировочные игры -35**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

## **6. Судейство игр -20**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.



## Тематическое планирование ГПП-1

№ занятия	Тема занятия	Должны знать	Должны уметь
1.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры.	Технику безопасности при занятиях волейболом..Правила игры.	Оказывать первую медицинскую помощь при ушибах,травмах.
2.	Развитие физических качеств.	Комплекс упражнений для развития скорости, прыгучести.	Точность выполнения упражнений.
3.	Стойки и перемещения. Развитие быстроты.	Технику стоек. Комплексы упражнений для развития данных качеств.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
4.	Обучение технике защиты.	Технику стоек и перемещений. Комплексы упражнений для развития быстроты, ловкости.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
5.	Тестирование		
6.	Тестирование		
7.	Места занятий и инвентарь.	Теоретический материал.	Ориентироваться на поле, знать разметки площадки, зоны.
8.	Верхняя передача мяча.	Техника верхней передачи. Стойки при верхней передаче мяча, перемещения.	Правильно ставить пальцы (« в ковшик») под мяч, уметь согласовывать работу рук и ног.
9.	Верхняя передача мяча. Развитие выносливости.	Техника верхней передачи. Стойки при верхней передаче мяча, перемещения.	Правильно ставить пальцы (« в ковшик») под мяч, уметь согласовывать работу рук и ног.
10.	Нижняя передача мяча. Развитие ловкости, гибкости.	Техника нижней передачи. Стойки при нижней передаче мяча. Комплекс упражнений для развития ловкости и гибкости.	Правильная работа рук и ног, согласованность движений.
11.	Обучение технике нападения	Техника стоек и перемещений. Верхняя передача мяча	Правильно ставить пальцы (« в ковшик») под мяч, уметь согласовывать работу рук и ног.

12.	Обучение технике защиты. Развитие быстроты.	Прием мяча снизу двумя руками. . Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции.	Правильно выполнять подводящие упражнения при приеме мяча снизу. Блокирование.
13.	Обучение технике нападения	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.
14.	Обучение технике нападения	Техника стоек и перемещений. Верхняя передача мяча	Правильно ставить пальцы (« в ковшик») под мяч, уметь согласовывать работу рук и ног.
15.	Теория. Влияние физических упражнений на организм.	Упражнения влияющие на развитие физических качеств.	Применять упражнения в комплексах.
16.	Обучение технике защиты..	Прием мяча снизу двумя руками.	Точность передачи мяча в цель.
17.	Развитие физических качеств	Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, гибкости.	Правильно подбирать упражнения для развития данных качеств.
18.	Нижняя подача мяча. Развитие силы.	Техника нижней подачи мяча. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Правильно выполнять технику нижней подачи, находить и исправлять ошибки. Доводить упражнение до автоматизма.
19.	Нижняя подача мяча. Развитие силы.	Техника нижней подачи мяча. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Правильно выполнять технику нижней подачи, находить и исправлять ошибки. Доводить упражнение до автоматизма.
20.	Нижняя подача мяча. Развитие силы.	Техника нижней подачи мяча. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.	Правильно выполнять технику нижней подачи, находить и исправлять ошибки. Доводить упражнение до автоматизма.
21.	Верхняя подача. Прием подач. Развитие силы.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
22.	Верхняя подача. Прием подач. Развитие ловкости.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).

23.	Нападающий удар. Развитие прыгучести.	Комплекс упражнений для развития прыгучести и быстроты. Техника нападающего удара.	Подбирать наиболее удобную позицию для удара и выхода на блок.
24..	Двусторонняя игра	Игра	Игра
25.	Двусторонняя игра	Игра.	Игра
26.	Нападающий удар. Развитие ловкости.	Техника нападающего удара. Темп. Подводящие упражнения для обучения нападающего удара.	Правильно подобрать разбег и толчок для выполнения прыжка на нападающий удар. Уметь видеть и устранять свои ошибки.
27.	Нападающий удар. Развитие ловкости.	Техника нападающего удара. Темп. Подводящие упражнения для обучения нападающего удара.	Правильно подобрать разбег и толчок для выполнения прыжка на нападающий удар. Уметь видеть и устранять свои ошибки.
28.	Нападающий удар. Развитие ловкости.	Техника нападающего удара. Темп. Подводящие упражнения для обучения нападающего удара.	Правильно подобрать разбег и толчок для выполнения прыжка на нападающий удар. Уметь видеть и устранять свои ошибки.
29	Двусторонняя игра	Игра	Игра
30.	Двусторонняя игра	Игра.	Игра
31.	Обучение технике защиты. Прием мяча снизу.	Техника нижней и верхней передачи мяча.	Выполнять передачи точно в цель с изменением направления и высоты полета. Совершенствовать передачи мяча.
32.	Соревнования.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.
33.	Нападающий удар.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
34.	Прием мяча снизу. Развитие быстроты. Контрольное тестирование.	Выполнять комплекс упражнений для развития быстроты.	Должны уметь самостоятельно находить ошибки в выполнении упражнения и способы их

			исправления.
--	--	--	--------------

## Тематическое планирование ГПП-2

№ занятия	Тема занятия	Должны знать	Должны уметь
1.	.Техника безопасности на волейболе. Правила игры.	Технику безопасности при занятиях волейболом..Правила игры.	Оказывать первую медицинскую помощь при ушибах,травмах.
2.	Стойки и перемещения. Развитие скорости,прыгучести.	Технику стоек. Комплексы упражнений для развития данных качеств.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
3.	Техника нападения -подача. Развитие гибкости.	Технику верхней и нижней подачи.	Подбирать подводящие упражнения для выполнения подач.
4.	Стойки и перемещения. Развитие быстроты.	Технику стоек. Комплексы упражнений для развития данных качеств.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
5.	Обучение технике нападения. Нападающий удар. Тестирование.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
6.	Верхняя подача. Развитие гибкости. Тестирование	Технику верхней и нижней подачи. Комплекс упражнений для развития гибкости.	Подбирать подводящие упражнения для выполнения подач. Точность выполнения подач.
7.	Упражнения для овладения простейшими тактическими действиями.	Комплексы упражнений в парах.	Применять изученные упражнения в комплексе.
8.	Расстановка при приеме подач. Развитие прыгучести.	Правила игры. Ориентировать на своем поле. Упражнения в перемещении при приеме мяча с подачи.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.
9.	Верхняя передача мяча. Развитие выносливости.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).

10.	Верхняя подача. Стойки и перемещения.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
11.	Прием нападающих ударов. Развитие силы.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
12.	Обучение технике защиты. Развитие быстроты.	Прием мяча снизу двумя руками. Техника блокирования. Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции.	Правильно выполнять подводящие упражнения при приеме мяча снизу. Блокирование.
13.	Прием мяча с падением. Прием подач. Развитие ловкости.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.
14.	Прием нападающих ударов. Развитие силы.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
15.	Теория. Влияние физических упражнений на организм.	Упражнения влияющие на развитие физических качеств.	Применять упражнения в комплексах.
16.	Техника нападения. Нападающий удар.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
17.	Техника защиты. Прием мяча с падением.	Техника перемещений при приеме мяча снизу. Перекаты. Развитие координации.	Выполнять технику нижней передачи. Группировка. Подобрать упражнения для освоения перекатов. Комплекс упражнений для развития координации и быстроты реакции.
18.	Двусторонняя игра в волейбол. Правила.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
19.	Верхняя подача мяча. Развитие скорости.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
20.	Расстановка игроков при приеме подач. Развитие гибкости.	Правила игры. Ориентировать на своем поле.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.

21.	Верхняя подача. Прием подач. Развитие силы.	Техника верхней подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
22.	Прием мяча с падением. Гигиена при занятиях волейболом.	Правила игры. Ориентировать на своем поле.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.
23.	Нападающий удар. Блокирование. Развитие прыгучести.	Комплекс упражнений для развития прыгучести и быстроты. Техника нападающего удара.	Подбирать наиболее удобную позицию для удара и выхода на блок.
24..	Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	Техника нижней передачи мяча. Правила.	Применение изученных упражнений в игровой ситуации.
25.	Двусторонняя игра в волейбол. Правила.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
26.	Комбинации в тройках. Развитие гибкости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
27.	Комбинации в тройках. Развитие быстроты	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
28.	Комбинации в тройках. Развитие выносливости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
29	Комбинации в тройках. Развитие ловкости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
30.	Комбинации в тройках. Развитие силы.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
31.	Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков. Игра.	Тактика игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Игра в тройках.
32.	Соревнования.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.
33.	Нападающий удар. Блокирование.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
34.	Прием мяча после нападения. Развитие быстроты.	Выполнять комплексупражнений для развития быстроты.	Должны уметь самостоятельно находить ошибки в выполнении

			упражнения и способы их исправления.
--	--	--	--------------------------------------

### Тематическое планирование ГПП-3

№ занятия	Тема занятия	Должны знать	Должны уметь
1.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры.	Технику безопасности при занятиях волейболом..Правила игры.	Оказывать первую медицинскую помощь при ушибах,травмах.
2.	Стойки и перемещения. Развитие скорости,прыгучести.	Технику стоек. Комплексы упражнений для развития данных качеств.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
3.	Техника нападения -подача. Развитие гибкости.	Технику верхней и нижней подачи.	Подбирать подводящие упражнения для выполнения подач.
4.	Стойки и перемещения. Развитие быстроты.	Технику стоек. Комплексы упражнений для развития данных качеств.	Правильно выполнять технику стоек и перемещений.
5.	Обучение технике нападения. Нападающий удар. Тестирование.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
6.	Верхняя подача. Развитие гибкости. Тестирование	Технику верхней и нижней подачи. Комплекс упражнений для развития гибкости.	Подбирать подводящие упражнения для выполнения подач. Точность выполнения подач.
7.	Упражнения для овладения простейшими тактическими действиями.	Комплексы упражнений в парах.	Применять изученные упражнения в комплексе.
8.	Расстановка при приеме подач. Развитие прыгучести.	Правила игры. Ориентировать на своем поле. Упражнения в перемещении при приеме мяча с подачи.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.
9.	Верхняя передача мяча. Развитие выносливости.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).

10.	Верхняя подача. Стойки и перемещения.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
11.	Прием нападающих ударов. Развитие силы.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
12.	Обучение технике защиты. Развитие быстроты.	Прием мяча снизу двумя руками. Техника блокирования. Комплекс упражнений на развитие быстроты реакции.	Правильно выполнять подводящие упражнения при приеме мяча снизу. Блокирование.
13.	Прием мяча с падением. Прием подач. Развитие ловкости.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.	Комплекс упражнений на развитие ловкости.
14.	Прием нападающих ударов. Развитие силы.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
15.	Теория. Влияние физических упражнений на организм.	Упражнения влияющие на развитие физических качеств.	Применять упражнения в комплексах.
16.	Техника нападения. Нападающий удар.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.
17.	Техника защиты. Прием мяча с падением.	Техника перемещений при приеме мяча снизу. Перекаты. Развитие координации.	Выполнять технику нижней передачи. Группировка. Подобрать упражнения для освоения перекатов. Комплекс упражнений для развития координации и быстроты реакции.
18.	Двусторонняя игра в волейбол. Правила.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
19.	Верхняя подача мяча. Развитие скорости.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
20.	Расстановка игроков при приеме подач. Развитие гибкости.	Правила игры. Ориентировать на своем поле. Упражнения в перемещении при приеме мяча с подачи.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.



21.	Верхняя подача. Прием подач. Развитие силы.	Техника верхней подачи. Комплекс упражнений направленный на совершенствование верхней прямой подачи.	Правильно выполнять верхнюю прямую подачу, на точность попадания в цель(поле).
22.	Прием мяча с падением. Гигиена при занятиях волейболом.	Правила игры. Ориентировать на своем поле. Упражнения в перемещении при приеме мяча с подачи.	Технику приема мяча снизу, сверху. Техника перемещений.
23.	Нападающий удар. Блокирование. Развитие прыгучести.	Комплекс упражнений для развития прыгучести и быстроты. Техника нападающего удара.	Подбирать наиболее удобную позицию для удара и выхода на блок.
24..	Прием мяча снизу двумя руками. Игра.	Техника нижней передачи мяча. Правила.	Применение изученных упражнений в игровой ситуации.
25.	Двусторонняя игра в волейбол. Правила.	Технику ранее изученных упражнений.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
26.	Комбинации в тройках. Развитие гибкости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
27.	Комбинации в тройках. Развитие быстроты	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
28.	Комбинации в тройках. Развитие выносливости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
29	Комбинации в тройках. Развитие ловкости.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
30.	Комбинации в тройках. Развитие силы.	Технику ранее изученных упражнений. Расстановку при игре в волейбол. Правила игры.	Применять изученные упражнения в игровой ситуации.
31.	Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков. Игра.	Тактика игры в волейбол. Стойки и перемещения. Расстановка игроков при защите	Игра в тройках.
32.	Соревнования.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.	Формирование умений применять технико- тактические действия в двусторонней игре.
33.	Нападающий удар. Блокирование.	Технику нападающего удара. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара.	Правильно выполнять все элементы упражнения и упражнение в целом.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ:

1. Лях. В.И. Мейксон.Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов (пособие для учителя), - 2001 Пр, Москва.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2003 г.
1. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2004г.
2. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984 г.
3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Погадаев.Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры», 2000, Изд-во «Физкультура и спорт» - М.В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
9. Обухов С.М. «Теория и методика физической культуры. Методические указания для студентов факультета физической культуры» - 2001, Сургут.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2003 г.