

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ЛИЦЕЙ №1 ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА ГОРОДА ОРЛА  
302028, г. Орёл  
ул. Салтыкова – Щедрина, 41  
ОГРН: 1025700828680  
ИНН: 5753019994

Тел.: 8(4862)76-43-80  
Факс: 8(4862)76-43-80  
E-mail: [oo\\_orel\\_sh1n@orel-region.ru](mailto:oo_orel_sh1n@orel-region.ru)

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
« 29 » 08 2024 г.



Утверждено  
Директором лицея № 1  
С. В. Фомина  
Приказ № 64-А от « 30 » 08 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа спортивной направленности кружка  
«Дружим со спортом»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной секции «Дружим со спортом» по волейболу разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998
- Положение о «Рабочей программы МБОУ СОШ с. Победино»
- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного



отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 10-14 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек.

Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Всего занятий в год – 34, 34 недели, 136 часов.

### **Цели и задачи работы секции**

**Цель:**

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

**Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности. Развитие специальных физических способностей.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

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; 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 спортивно-оздоровительному 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 результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; **проговаривать** последовательность действий;



уметь **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **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).

#### **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.

#### **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 внеурочной деятельности:** осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко



всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.



## **2.История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

## **3.Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

## **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

## **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

## **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

#### **11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

#### **12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.



### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	-сидя (м)	7,5	9,5
	- в прыжке с места (м)		

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки.  
Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### Учебно- тематическое планирование

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Упражнения на развитие основных движений	2	30	32
3	Специальная физическая подготовка		26	26
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		18	18
5	Общая физическая подготовка		18	18
6	Игра в волейбол	2	32	34
7	Выполнение зачетных требований		6	6
ИТОГО		4	130	136



## **Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.**

### **Должны:**

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

### **Критерии оценки результатов**

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегаёт в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегаёт в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- «ТРИ» Бегаёт в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

### **Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение общеразвивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

### **Способы контроля**

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение общеразвивающих упражнений.
4. Соревнования.

### **Методическое обеспечение программы.**

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка конспектов, планов.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.
- 6). Выполнение зачетных требований.

### **Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры (под.ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

Нед ели	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашн ее задание	Дата						
								проведения	факт					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>					<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>1 четверть – 32 часа, 8 недель</b>														
1 неде для	1-2 3-4	Комбинир ованный	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущий								
2 неде для	5-6 7-8	Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выпол нять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой							
3 неде для	9-10 11-12	Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой							
4 неде для	13-14 15-16	Совершен ствования	2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой							







	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>II четверть –32 часа, 8 недель</b>										
9	Неделя	33-34 35-36	Комбинированный	2	Прием одной подачи снизу с последующим падением. Упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
10	неделя	37-38 39-40	Совершенствования	2	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
11	неделя	41-42 43-44	Совершенствования	2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.		
12	неделя	45-46 47-48	Совершенствования	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
13	неделя	49-50 51-52	Совершенствования	2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку.		
14	неделя	53-54 55-56	Комплексный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

15 неде ля	57-58 59-60	Комплек сный	2	Совершенство вание навыков подачи и при ема мяча после подачи. Практичес кая игра «Во лейбол».	Уметь: выполнить в игре техничес кие дей ствия	Текущий	Отжима ния от по ла		
16 неде ля	61-32 63-64	Соверше н ствования	2	Нападающий удар и блоки рование. У чебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнить в игре техничес кие дей ствия	Текущий	Отжимания от пола		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тема уро ка	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготов ленности обучающих ся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведени я	
								9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Пятница –40 часов, 10неделя

17 неде ля	65-66 67-68	Совер шенст вовани я	2	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувырки.	Уметь: выполнить в игре техничес кие дей ствия	Текущий	Передачи мяча над собой		
18 неде ля	69-70 71-72	Совер шенст вовани я	2	Прием и передача мяча. У чебная игра в волейбол.	Уметь: выполнить в игре техничес кие дей ствия	Текущий	Передачи мяча над собой		



19 неде ля	73-74 75-76	Совер шенст- вовани я	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
20 неде ля	77-78 79-80	Компл ексный	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
21 неде ля	81-82 83-84	Совер шенст- вовани я	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол	Уметь:выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
22 неде ля	85-86 87-88	Компл ексный	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь:выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
23 неде ля	89-90 91-92	Совер шенст- вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
24 неде ля	93-94 95-96	Комби ниро- ванный	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
25 неде ля	97-98 99-100	Совер шенст- вовани я	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
26 неде ля	101-102 103-104	Совер шенст- вовани я	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	Уметь: выполнять технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								п/п	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>IV четверть – 16занятий, 32 часов, 8 недель</b>									
27 неделя	105-106 107-108	Комбинированный	2 2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
28 неделя	109-110 111-112	Совершенствования	2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Сигловые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
29 неделя	113-114 115-116	Совершенствования	2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
30 неделя	117-118 119-120	Комплексный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
31 неделя	121-122 123-124	Совершенствования	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку.		
32 неделя	125-126 127-128	Комплексный	2 2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		



33 неде ля	129-130 131-132	Совер шенст- вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягива ние		
34 неде ля	133-134 135-136	Комби ниро- ванный	2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		