Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пьянковская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол от 27.08.2021 г. № 1 | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ «Пьянковская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Татаринова Приказ от 31.08.2021 г. № 73ОД  |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**
**«Школа мяча»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

 Составитель:
 Шорикова Светлана Ивановна,
 педагог дополнительного
 образования

село Пьянково

2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»……………………………………………………………… |  3 |
| 1.1 Пояснительная записка ...................................................................... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы…………………………………………. | 4 |
| 1.3. Содержание программы ................................................................... | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты ................................................................. | 5 |
| Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .................................................................................................................... | 7 |
| 2.1. Учебный план. ................................................................................... | 7 |
| 2.2.Календарный учебный график. ......................................................... | 7 |
| 2.3.Рабочие программы. ........................................................................... | 8 |
| 2.4.Методические материалы .................................................................. | 8 |
| Раздел №3. «Комплекс форм аттестации». ........................................... | 11 |
| 3.1. Формы аттестации ............................................................................. | 11 |
| 3.2. Оценочные материалы ...................................................................... | 11 |
| Список используемой литературы ......................................................... | 12 |
| Приложение № 1………………………………………………………... | 13 |

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1.Пояснительная записка**

 **Направленность**: физкультурно-спортивная

 **Актуальность программы** связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на
выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени. Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого недостаточно.
 В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

 **Возрастные группы обучающихся**: возраст учащихся: 11-15 лет

 **Сроки реализации программы**

Срок освоения программы – 1 год.
Объём курса для детей 5 класса – 102 часа.

Объём курса для детей 6 класса –68 часов.

 **Формы и режим занятий**

Форма: очная.

Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю- 6 класс

Занятия проводятся по 1 часу 3 раза в неделю- 5 класс

**Формы проведения занятий:**

♣групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и двухсторонние игры;
♣занятия оздоровительной направленности;

♣соревнования и конкурсы;

♣эстафеты, домашние задания.

**1.2. Цели и задачи программы**

 **Цели программы:**

♣развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой;
♣оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

 **Задачи программы:**

**Обучающие:**
♣познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

♣обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

♣способствовать формированию правильной осанки;

♣обучить основным приёмам двухсторонних игр;

♣помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной
направленностью

**Развивающие**♣развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
♣совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
♣развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
♣сформировать навыки здорового образа жизни.

 **Воспитательные**♣прививать гигиенические навыки;

♣содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

♣стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

 ♣формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**1.3. Содержание программы**

**«Подвижная игра волейбол»**

История возникновения и развития волейбола.  Правила безопасности при занятиях волейболом.Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**1.4.Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня

**обучающиеся должны знать и иметь представление**:

♣об истории зарождения физической культуры и спорта;
♣о способах и особенностях движений, передвижений;
♣о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
♣о фрагментах различных видов спорта;

♣об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
♣об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
♣принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;

♣терминологию разучиваемых упражнений;

♣общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
♣причины травматизма и правила предупреждения травматизма.

**обучающиеся должны уметь:**

♣правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
♣взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
♣составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
♣вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
♣взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  №п/п | Класс | Раздел | В том числе, по видам учебнойдеятельности | Всего часов |
| Теория | Практика |
| 1 | 5 | Подвижная игра волейбол | 3 | 99 | 102 |
| 2 | 6 | Подвижная игра волейбол | 3 | 65 | 68 |

 **Формы промежуточной аттестации:**
- тестирование;

- контрольные упражнения, техника и тактика в игре волейбол.

**2.2. Календарный учебный графика 2021-2022 учебный год**

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23, 24 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

Окончание учебного года**:** 1-9 классы – 31.05.2022 года.

**2.3.Рабочая программа**

 Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» .

Рабочие программы учебных курсов содержат:

1) учебно - тематический план по курсу.

2) содержание курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Подвижная игра волейбол» приведено в Приложениях.
 *(Приложение №1 Рабочая программа учебного курса «Подвижная игра волейбол»)*

**2.4.Методические материалы**

 **Материально-техническое обеспечение реализации
программы.**

 **Техническое оснащение занятий**

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, площадка для спортивных игр; скамейки; гимнастические палки, скакалки, различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; рулетка, свисток, секундомер, фишки, эстафетные палочки.

 **Педагогические принципы обучения и тренировки**
 Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

 - сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

 - сознательного и активного участия в этой работе;

 - самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.
 Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.
 Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.
 Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

 - создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.
 Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).
 Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

 - дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

 - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

 - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

 - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

 - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

 - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

 Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

 - показа самих упражнений;

 - демонстрации наглядных пособий;

 - просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

 - посещения соревнований.

**Раздел №3 Комплекс форм аттестации**

**3.1. Формы аттестации**

 **Отслеживание результативности** реализации программы осуществляется следующими способами:

♣начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
♣текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
♣текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

♣тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
♣взаимоконтроль;
♣самоконтроль;
♣итоговый контроль умений и навыков (сдача нормативов ОФП и СФП)

Используются следующие **формы занятий**: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, соревнований, двухсторонних игр.

**3.2. Оценочные материалы**

Участие

обучающихся спортивной секции «ОФП»

руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
в соревнованиях различного уровня за 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Возраст, класс | Уровень  | Название соревнования работы | Дата проведения | результат |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы**

1Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.

4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.

5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

8.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

*Приложение №1*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ПЬЯНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

 Приложение №1
 к Дополнительной
 общеобразовательной
 общеразвивающей программе

Рабочая программа
«Подвижная игра волейбол»
Срок реализации – 1 год

 Разработал : педагог
 дополнительного образования

 Шорикова Светлана Ивановна

2021 г.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы. (5 класс)**

Программа разработана для младших школьников 11-15 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 1 часу 2 раза в неделю.
Курс рассчитан на 102 часа.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Расписание занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ |
|  | 14.40-15.40 | 14.40-15.40 | 13.45-14.45 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Noурока | Раздел / Тема урока | Кол-во часов |
| теория | практика |
| 1 | ТБ на занятиях. Правила соревнований по волейболу. | 1 |  |
| 2 | Волейбол – общая характеристика. | 1 |  |
| 3 | Правила соревнований, судейство. | 1 |  |
| 4 | Техника и тактика. |  | 1 |
| 5 | Применение игровых приемов. |  | 1 |
| 6 | Стойка игрока (высокая, средняя).  |  | 1 |
| 7 | Способы перемещения на площадке, бег. |  | 1 |
| 8 | Стойка игрока (низкая).  |  | 1 |
| 9 | Способы перемещения на площадке. |  | 1 |
| 10 | Стойка игрока (высокая, средняя, низкая).  |  | 1 |
| 11 | Ознакомление с подачей мяча.  |  | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача. |  | 1 |
| 13 | Ознакомление с подачей мяча – нижняя прямая, тактика. |  | 1 |
| 14 | Техника перемещения; приём мяча |  | 1 |
| 15 | Учебная игра. |  | 1 |
| 16 | Совершенствование техники перемещения. |  | 1 |
| 17 | Передача мяча; учебная игра. |  | 1 |
| 18 | Передачи двумя руками сверху. |  | 1 |
| 19 | Передачи двумя руками снизу. |  | 1 |
| 20 | Подвижные игры: “Мяч капитану». Учебная игра. |  | 1 |
| 21 | Подвижные игры: «Картошка». Учебная игра. |  | 1 |
| 22 | Ознакомление со способами перемещения в волейболе. |  | 1 |
| 23 | Стартовая стойка, ходьба, бег.  |  | 1 |
| 24 | Сочетание способов перемещений.  |  | 1 |
| 25 | Развитие специальных физических качеств волейболиста |  | 1 |
| 26 | Прыжки и падения.  |  | 1 |
| 27 | Развитие физических качеств. |  | 1 |
| 28 | Ознакомление с верхней передачей мяча. |  | 1 |
| 29 | Верхняя передача мяча. Игровая практика |  | 1 |
| 30 | Ознакомление с нижней передачей мяча.  |  | 1 |
| 31 | Изучение верхней передачи мяча в движении.  |  | 1 |
| 32 | Нижняя передача мяча. Игровая практика. |  | 1 |
| 33 | Передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 34 | Учебная игра. |  | 1 |
| 35 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками. |  | 1 |
| 36 | Верхняя передача мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 37 | Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика. |  | 1 |
| 38 | Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.  |  | 1 |
| 39 | Игровая практика. |  | 1 |
| 40 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.  |  | 1 |
| 41 | Передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. |  | 1 |
| 42 | Ознакомление с подачами мяча в волейболе.  |  | 1 |
| 43 | Игровая практика. |  | 1 |
| 44 | Ознакомление обучению нижней прямой подачи мяча. |  | 1 |
| 45 | Нижняя боковая подача мяча.  |  | 1 |
| 46 | Верхняя прямая подачи мяча. Игровая практика |  | 1 |
| 47 | Совершенствование подач мяча в волейболе.  |  | 1 |
| 48 | Технические действия в защите.  |  | 1 |
| 49 | Обучение способам отбивания мяча через сетку.  |  | 1 |
| 50 | Обучение приемам мяча сверху двумя руками.  |  | 1 |
| 51 | Приемы мяча двумя руками снизу.  |  | 1 |
| 52 | Прямой нападающим удар. Игровая практика. |  | 1 |
| 53 | Имитация нападающего удара.  |  | 1 |
| 54 | Прямой нападающим удар. Игровая практика. |  | 1 |
| 55 | Учебная игра.  |  | 1 |
| 56 | Техника блокирования. Игровая практика. |  | 1 |
| 57 | Обучение технике блокирования.  |  | 1 |
| 58 | Совершенствование выполнения блокирования.  |  | 1 |
| 59 | Выбор способа отбивания мяча через сетку.  |  | 1 |
| 60 | Чередование способов подачи.  |  | 1 |
| 61 | Вторая передача нападающего. Игровая практика. |  | 1 |
| 62 | Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче.  |  | 1 |
| 63 | Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.  |  | 1 |
| 64 | Совершенствование нападающего удара.  |  | 1 |
| 65 | Техника блокирования. |  | 1 |
| 66 | Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.  |  | 1 |
| 67 | Игровая практика. |  | 1 |
| 68 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.  |  | 1 |
| 69 | Передачи мяча сверху двумя руками. |  | 1 |
| 70 | Учебная игра. |  | 1 |
| 71 | Совершенствование техники перемещения |  | 1 |
| 72 | Передача мяча; учебная игра. |  | 1 |
| 73 | Передачи двумя руками сверху. |  | 1 |
| 74 | Передачи двумя руками снизу. |  | 1 |
| 75 | Подвижные игры: “Мяч капитану».  |  | 1 |
| 76 | Подвижные игры: «Картошка».  |  | 1 |
| 77 | Учебная игра. |  | 1 |
| 78 | Совершенствование техники перемещения. |  | 1 |
| 79 | Передача мяча; учебная игра. |  | 1 |
| 80 | Передачи двумя руками сверху. |  | 1 |
| 81 | Передачи двумя руками снизу. |  | 1 |
| 82 | Подвижные игры: “Мяч капитану».  |  | 1 |
| 83 | Подвижные игры: «Картошка».  |  | 1 |
| 84 | Стартовая стойка, ходьба, бег. |  | 1 |
| 85 | Сочетание способов перемещений. |  | 1 |
| 86 | Развитие специальных физических качеств. |  | 1 |
| 87 | Прыжки и падения. |  | 1 |
| 88 | Развитие физических качеств. |  | 1 |
| 89 | Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.  |  | 1 |
| 90 | Игровая практика. |  | 1 |
| 91 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.  |  | 1 |
| 92 | Передачи мяча сверху двумя руками. |  | 1 |
| 93 | Стартовая стойка, ходьба, бег. |  | 1 |
| 94 | Сочетание способов перемещений. |  | 1 |
| 95 | Развитие специальных физических качеств. |  | 1 |
| 96 | Прыжки и падения. |  | 1 |
| 97 | Развитие физических качеств. |  | 1 |
| 98 | Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.  |  | 1 |
| 99 | Учебная игра. |  | 1 |
| 100 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.  |  | 1 |
| 101 | Передачи мяча сверху с отвлекающими действиями. |  | 1 |
| 102 | Учебная игра. |  | 1 |
|  | Итого: | 102 |

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы. (6 класс)**

Программа разработана для младших школьников 11-15 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся для одной группы по 1 часу 2 раза в неделю.
Курс рассчитан на 68 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

 Расписание занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ |
| 13.40-14.40 |   | 13.40-14.40 |   |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Раздел / Тема урока | Кол-во часов |
| теория | практика |
| 1 | ТБ на занятиях. Правила соревнований по волейболу. | 1 |  |
| 2 | Правила соревнований, судейство. | 1 |  |
| 3 | Техника и тактика, применение игровых приемов. |  | 1 |
| 4 | Стойка игрока (высокая, средняя). |  | 1 |
| 5 | Стойка игрока (низкая). Способы перемещения на площадке скачок, прыжки. |  | 1 |
| 6 | Стойка игрока (высокая, средняя, низкая). |  | 1 |
| 7 | Способы перемещения на площадке, бег. |  | 1 |
| 8 | Ознакомление с подачей мяча – нижняя прямая, тактика. |  | 1 |
| 9 | Подвижная игра «Эстафеты у стены». |  | 1 |
| 10 | Подвижная игра «Мяч в воздухе». |  | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Мяч над сеткой».  |  | 1 |
| 12 | Передачи двумя руками снизу. Учебная игра |  | 1 |
| 13 | Подвижные игры: “Мяч капитану». Учебная игра. |  | 1 |
| 14 | Подвижные игры: «Картошка». Учебная игра. |  | 1 |
| 15 | Стойка игрока (высокая, средняя, низкая). |  | 1 |
| 16 | Обучение нижней прямой подаче |  | 1 |
| 17 | Имитация, подачи в парах, подачи через сетку. |  | 1 |
| 18 | Перемещение приставными шагами. Прыжки и падения. |  | 1 |
| 19 | Ознакомление с верхней передачей мяча. |  | 1 |
| 20 | Развитие физических качеств. |  | 1 |
| 21 | Ознакомление с нижней передачей мяча |  | 1 |
| 22 | Изучение верхней передачи мяча в движении. |  | 1 |
| 23 | Нижняя подача мяча. Игровая практика. |  | 1 |
| 24 | Передачи мяча сверху двумя руками – вверх, над собой. |  | 1 |
| 25 | Совершенствование передачи мяча сверху. |  | 1 |
| 26 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара. |  | 1 |
| 27 | Игровая практика. |  | 1 |
| 28 | Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика. |  | 1 |
| 29 | Игровая практика. |  | 1 |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками – вверх, над собой. |  | 1 |
| 31 | Передачи мяча сверху двумя руками – вперед, над собой. |  | 1 |
| 32 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками для нападающего удара. |  | 1 |
| 33 | Подвижные игры: “Мяч капитану». Учебная игра. |  | 1 |
| 34 | Обучение передачи мяча сверху. Игровая практика. |  | 1 |
| 35 | Обучение передачи мяча стоя спиной к направлению передачи. |  | 1 |
| 36 | Игровая практика. |  | 1 |
| 37 | Совершенствование подач мяча в волейболе. |  | 1 |
| 38 | Обучение техническим действиям в защите |  | 1 |
| 39 | Игровая практика. |  | 1 |
| 40 | Обучение приемам мяча сверху двумя руками. |  | 1 |
| 41 | Подачи мяча в волейболе. Игровая практика |  | 1 |
| 42 | Технические действия в защите. Игровая практика |  | 1 |
| 43 | Способы отбивания мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 44 | Обучение приемам мяча сверху двумя руками. |  | 1 |
| 45 | Приемы мяча двумя руками снизу. Игровая практика. |  | 1 |
| 46 | Прямой нападающий удар. |  | 1 |
| 47 | Имитация нападающего удара. |  | 1 |
| 48 | Передача мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 49 | Нападающий удар. Игровая практика. |  | 1 |
| 50 | Ознакомление с техникой блокирования. Игровая практика. |  | 1 |
| 51 | Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче. |  | 1 |
| 52 | Игровая практика. |  | 1 |
| 53 | Совершенствование нападающего удара. |  | 1 |
| 54 | Ознакомление с техникой блокирования. Игровая практика. |  | 1 |
| 55 | Обучение технике блокирования. |  | 1 |
| 56 | Совершенствование выполнения блокирования. |  | 1 |
| 57 | Выбор способа отбивания мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 58 | Чередование способов подачи. Игровая практика. |  | 1 |
| 59 | Игровая практика. |  | 1 |
| 60 | Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. |  | 1 |
| 61 | Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игровая практика. |  | 1 |
| 62 | Имитация нападающего удара. Передача мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 63 | Совершенствование нападающего удара. Игровая практика. |  | 1 |
| 64 | Выбор способа отбивания мяча через сетку. Игровая практика. |  | 1 |
| 65 | Вторая передача нападающего. Игровая практика. |  | 1 |
| 66 | Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче. |  | 1 |
| 67 | Игровая практика. |  | 1 |
| 68 | Совершенствование групповых тактических действий Игровая практика. |  | 1 |
|  | Итого: | 68 |