

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа с. Ленинское»

Принято:
На заседании
педагогического совета
Протокол №
от «22» мая 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст.75).(п.1Д,3,9ст.13;п.1,5,6ст.14;ст.15; ст.16;ст.33,ст.34,ст.75) (п.9,22,25

ст.2; п. 5 ст.12;п.1 ,п.4 ст.75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Пособия для учителей и методистов «Волейбол» авторов: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков

обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своим техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Количество учащихся в объединении не менее 15 человек.

Возрастные категории 9-11 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 9 лет

Продолжительность учебных занятий 4 часа

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «волейбол»

- Обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимых дополнительных знаний и умений в

области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- Развить координацию движений и основные физические качества.
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов школы, своего села, своей страны.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в спортивном зале. *Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. *Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное. *Формы организации образовательной деятельности*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Теория	6
2	Специальная подготовка техническая	70
3	Специальная подготовка тактическая	70
	Итого	146

Тематика занятий:

Теория (6 часов) История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (70 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (70 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии. Игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы 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 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 свое 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.

Физкультурно-спортивные результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

осознание учащимися необходимости заботы о своем 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 учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности

В итоге реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся узнают:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная (пристенная) – 1 шт.

гимнастические скамейки(3 м) -3 шт.

гимнастические маты-7 шт.
 скакалки- 6 шт.
 мячи набивные (масса 1кг) -6шт.
 мячи волейбольные – 15 шт.
 рулетка-1шт.

Формы аттестации и подведение итогов

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1.Передача мяча	1.поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м (кол-во раз)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	2.передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания в кольцо (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху через сетку в квадрат 3х3м (10попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	3	1	4	3	2	1
	4. Передача мяча двумя руками сверху в кольцо (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачей мяча (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	3	1	4	3	2	1

	6.Передача мяча двумя руками сверху в кольцо, с предварительной передачи мяча (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в сетку прямоугольник 2х3м, расположенный у лицевой линии, предварительной передачи мяча (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
2. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	9								
		10	11	7	4	3	1	6	4	3
		11	12	8	6	4	2	7	5	3
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	9	11	7	4	3	1	6	4	3
		10	11	7	4	3	1	6	4	3
		11	12	8	6	4	2	7	5	3
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	5	4	2	1	4	3	2	1

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным вопросам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Что относится к личной гигиене? (гигиена кожи, ротовой полости, питания, одежды)
2. В какой цвет должен быть окрашен волейбольный мяч? (синий, желтый, белый)
3. Сколько партий в одном матче? (от 3 до 5)
4. Какие бывают передачи в волейболе? (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками)
5. В каком году образовался волейбол? (1895)
6. Какие травмы можно получить при занятиях спортом? (вывихи плечевого сустава, растяжения мышц, повреждения локтевого сустава, травма лодыжки)
7. Признаки переутомления? (пониженная реакция, покраснение глазного яблока, отеки лица, изменение цвета кожи лица, тошнота, рвота, обморок, дискомфорт и нервозность)
8. Спортивная одежда волейболиста? (майка, шорты, наколенники, кроссовки)
9. Для чего нужен дневник самоконтроля? (для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением).
10. Из чего состоит волейбольный матч? (состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии неограниченна и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков).

Календарно тематическое планирование

п/п	Месяц	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	ТБ на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, Предупреждение травм.	Спортивный зал	Практическая работа
2			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	Спортивный зал	Практическая работа
3			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП.	Спортивный зал	Практическая работа
4			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	Спортивный зал	Практическая работа
5			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал	Практическая работа
6			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Спортивный зал	Практическая работа

7			Групповая с организацией индивидуальных форм Работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал	Практическая работа
8			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спортивный зал	Практическая работа
9			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Практическая работа
10			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Практическая работа
11			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Практическая работа
12			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Практическая работа
13			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	Спортивный зал	Практическая работа
14			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Практическая работа

15			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Практическая работа
16			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Практическая работа
17			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Практическая работа
18			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения со скакалкой (на гимнастических снарядах). Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Практическая работа
19			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал	Практическая работа
20			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу.	Спортивный зал	Практическая работа
21			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу.	Спортивный зал	Практическая работа
22			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу.	Спортивный зал	Практическая работа

23			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Практическая работа
24			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Практическая работа
25			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Практическая работа
26			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному держателе.	Спортивный зал	Практическая работа
27			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Нападающий удар походу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Спортивный зал	Практическая работа
28			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар походу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному держателе.	Спортивный зал	Практическая работа
29			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар походу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	Спортивный зал	Практическая работа

30			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	Спортивный зал	Практическая работа
31			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	Спортивный зал	Практическая работа
32			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Спортивный зал	Практическая работа
33			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Спортивный зал	Практическая работа
34			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал	Практическая работа
35			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал	Практическая работа
36			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
37			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	2 ч	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность.	Спортивный зал	Практическая работа

38			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Верхняя передача мяча на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
39			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Верхняя передача мяча на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
40			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача.	Спортивный зал	Практическая работа
41			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	Спортивный зал	Практическая работа
42			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	Спортивный зал	Практическая работа
43			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	Спортивный зал	Практическая работа
44			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Практическая работа
45			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	2 ч	Прием мяча снизу двумя руками на точность.	Спортивный зал	Практическая работа

46			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития ловкости нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
47			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития ловкости нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
48			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
49			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
50			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.	Спортивный зал	Практическая работа
51			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
52			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа
53			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар.	Спортивный зал	Практическая работа

54			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития ловкости.	Спортивный зал	Практическая работа
55			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Практическая работа
56			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Практическая работа
57			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Двойной блок прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Практическая работа
58			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Практическая работа
59			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Спортивный зал	Практическая работа
60			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Спортивный зал	Практическая работа
61			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Спортивный зал	Практическая работа

62			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.		
63			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.		
64			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.		
65			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.		
66			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» «Кто лучший?» «Сумей передать и подать»		
67			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Эстафеты с различными способами перемещений.		
68			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки)		
69			Групповая с организацией индивидуальных форм Работы внутри группы	2 ч	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		

70			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.		
71			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
72			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
73			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2 ч	Контрольная игра.		
				146			

Приложение 2
к приказу №
от 22.05 2025г.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Дата
Начало учебного года	02.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель (216 часов)
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	В течение учебного года по разделам (темам)
Промежуточная аттестация	21.05 – 29.05
Итоговая аттестация	-
Продолжительность учебных занятий	40 минут
Каникулы	01.01 – 07.01; 01.06 – 31.08
Праздничные дни	04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05

Список используемой литературы

- Г.П.Богданов. Уроки физической культуры. 4-5 классов. Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
- ЖелезнякЮ.Д. «120 уроков по волейболу» М.:,1970
- ЖелезнякЮ.Д., СлупскийЛ.Н., Волейбол в школе,М.:–«Просвещение»1989 г.
- Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979
- НайминоваЭ. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д:«Феникс», 2001 г.
- ЛяхВ.И..Координационные способности школьников.–Минск,«Полымя»,1989г.
- Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
- Хомутский В.С.«Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред .В.С.ХомутскийМ.: Просвещение, 1971