



Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа  
Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф.  
Семизорова»

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
протокол №  
от « 30 » 08 2016г.  
 Чалова Л.П.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 М.В. Рудинская  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ «Школа № 16»  
  
О.А. Афонин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Волейбол»»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
модифицированная  
возраст детей – 13-15 лет (7-8 класс)  
срок реализации программы – 2 года  
количество часов – 68/2

Составитель:  
Учитель  
Лятецкий В.П.  
Методист  
Сапунова В.В.

## 1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-8 классов 2 час в неделю.. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

- однонаправленные занятия (посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому);

- комбинированные занятия (включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка);

- целостно-игровые занятия (построены на учебных двусторонних играх в пионербол и волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил);

- контрольные занятия (приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Вид деятельности:** игровой, спортивно-оздоровительная.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Обучающиеся должны знать( иметь представления):

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол(пионербол);.

Уметь:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх ;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр;
- расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

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.

## **2. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа «Волейбол» создана для работы с учащимися общеобразовательных учреждений в области волейбола и участвующими в соревнованиях по одноимённому виду спорта. Содержание программы сгруппировано по блокам и разделам:

1) *Валеологический блок.*

2) *Обучающий блок:*

Теоретические сведения.

- О.Ф.П.
- С.Ф.П.
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Интегральная подготовка

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировки (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол (пионербол), развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу (пионерболу). Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

## Содержание программы «Волейбол»

### *Распределение часов*

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Теория	4
2.	Специальная подготовка техническая	42
3.	Специальная подготовка тактическая	20
4.	ОФП	на каждом занятии
5	Соревнования	2

### Блок «Валеологический »

#### Теория: (4 часа)

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.

- История возникновения волейбола (пионербола).
- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- Личная гигиена.
- Режим питания спортсмена.
- Вред курения.
- Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Психологическая подготовка к игре.

### Блок «Обучающий»

#### Тема «**Тактическая подготовка** » (20 час).

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

#### Практика

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с 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.

### Тема «Техника игры»

**СФП**- Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта)

Практика: (42час).

- 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 через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- 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 на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

### Тема «Соревнования»

Практика (2 час)

- Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
-

Тема **ОФП**– Общая физическая подготовка (на каждом занятии)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.

**Контрольные испытания общефизическая подготовка.**

				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	1	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее 5,4	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			2	7,1	7,0-6,0	5,1	7,3	7,2-6,2	5,6
			3	6,8	6,7-5,7	5,0	7,0	6,9-6,0	5,3
			4	6,6	6,7-5,7		6,6	6,5-5,6	5,2
2	координационные	Челночный бег 3 + 10м, с	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее 9,1	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			2	10,4	10,0-9,5	8,8	11,2	10,7-10,1	9,7
			3	10,2	9,9-9,3	8,6	10,8	10,3-9,7	9,3
			4	9,9	9,5-9,0		10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	1	100	115-135	155 и более 165	90 и менее	110-130	150 и более
			2	110	125-145	175	100	125-140	155
			3	120	130-150	185	110	135-150	160
			4	130	140-160		120	140-155	170
4	выносливость	6 минутный бег, м	1	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			2	750	800-950	1150	550	650-850	950
			3	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			4	850	900-1050	1250	650	750-950	1050



5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1 и менее 1	3-5	9 и более 7,5	2 и менее 2	6-9	11,5 и более
			2	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			3	2	3-5	8,5	3	6-9	13,0
			4		4-6			7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	1	1	2-3	4 и выше 4	2	4-8	12 и выше
			2	1	2-3	5	3	6-10	14
			3	1	3-4	5	3	7-11	16
			4	1	3-4		4	8-13	18

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема **ОРУ** – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

- В 1-й и 2-й год обучения, обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.
- В 3-й и 4-й год обучения, обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.
- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания Техническая подготовленность**

5 класс		
№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Кол-во
1	Сидя на полу ноги прямые: подбросить мяч вверх, успеть встать, поймать мяч.	10
2	Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.	5
3	Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой, продвигаясь вперед.	5-6 раз
4	Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.	10
5	Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади	10

	себя, поймать мяч.	
6	Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.	10
<b>6 класс</b>		
1	Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.	5-6
2	Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами, поймать мяч	10
3	Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.	10
4	Бросить мяч одной рукой в стену на расстоянии 3м от стены, подбежать и поймать его.	5
5	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок) расстояние между детьми 3 - 4м	10
6	Перебрасывание мяча через сетку одной рукой.(расстояние от сетки 4- 5 м)	7
<b>7 класс</b>		
1	Мяч за спиной, подбросить его вверх и поймать мяч	10
2	Бросок мяча в прыжке с двух шагов через сетку( толчок с двух ног, не касаясь сетки)	Техника выполнения
3	Бросок мяча одной рукой из-за лицевой линии через сетку.	10
4	Поймать мяч брошенный учителем, из положения, сидя на полу.	7-8
5	В парах: бросок мяча через сетку из-за лицевой линии, поймать мяч.	5
6	Бросок мяча о стену из-за спины, поймать мяч	10
<b>8 класс</b>		
1	Верхняя передача мяча над собой	Техника выполнения
2	Нижняя передача мяча над собой	Техника выполнения
3	Верхняя прямая подача через сетку (расстояние от сетки 5-6м)	Техника выполнения
4	Многочисленные удары мяча о пол у стены правой (левой) рукой	Техника выполнения
5	Отбивание мяча передачей сверху после перемещения ( мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения
6	Отбивание мяча передачей снизу после перемещения ( мяч подбрасывает учитель)	Техника выполнения

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ урок	Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов
1-2	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»	2
3-4	Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Прыжки по кочкам»	2
5-6	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: прыжки через скакалку П/И «Зайцы в огороде»	2
7-8	Строевые упр. ОРУ с гимн. Палками Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места. П/И «Прыжки по кочкам»	2
9-10	Строевые упр. ОРУ без предметов. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег, П/И «Мяч капитану».	2
11-12	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания. 2) челночный бег 3*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. • Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. • Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч»	2
13-14	ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. • Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. • Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Передача мяча в парах.	2
15-16	<i>Беседа:</i> Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. • Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. • Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. • Подвижные игры: «Пятнашки».	2
17-18	ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. -Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. • Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.	2

	Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч капитану».	
19-20	ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. -Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх. -Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками Подвижные игры: «Бросай - поймай»	2
21-22	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подвижные игры: «Мяч капитану»	2
23-24	ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.</li> </ul> Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка».	2
25-26	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. <ul style="list-style-type: none"> <li>Удар мяча о стену правой, левой рукой.</li> </ul> Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч	2
27-28	ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, поймать его. <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.</li> <li>Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед. П/и «Мяч по кругу»</li> </ul>	2
29-30	ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.</li> <li>Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. П/и «Пятнашки».</li> </ul>	2
31-32	<i>Беседа:</i> Режим питания спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.</li> </ul> Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.	2
33-34	Строевые упражнения. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Бросай -поймай»	2
35-36	ОФП - на все группы мышц. СФП - Броски мяча вверх о стену стоя к стене спиной, поворот на 180 градусов, поймать мяч.	2
37-38	Строевые упражнения. СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. - Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч	2

	перед собой. «Пятнашки»	
39-40	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать • Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч. Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Вызов номеров».	2
41-42	ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. П/и «Мяч капитану».	2
43-44	ОРУ с малыми мячами. СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	2
45-46	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него. • Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч. Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.	2
47-48	<i>Беседа:</i> Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. • Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч. Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. П/и « Охотники и утки»	2
49-50	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и « Городки»	2
51-52	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и «Передай мяч»	2
53-54	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). • Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.	2
55-56	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м П/и «Вышибалы»	2
57-58	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку	2
59-60	ОФП - на все группы мышц. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и « Перестрелки»	2
61-62	<i>Беседа:</i> Причины травм при занятиях по волейболу и их	2

	предупреждение. Строевые упражнения. СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки»	
63-64	ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП - Эстафеты с мячами	2
65-66	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. П/и «Борьба за мяч»	2
67-68	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. П/и «Борьба за мяч»	2

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урок	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
1-2	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П./И «Передай мяч»	2
3-4	ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/И «Прыжки по кочкам»	2
5-6	Строевые упражнения. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места. П/И «Зайцы в огороде»	2
7-8	Строевые упр. ОРУ с гимн. палками Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2) гибкость П/И «Прыжки по кочкам»	2
9-10	Строевые упр. ОРУ без предметов. Тестирование: 1) 6-ти минутный 2) подтягивания. 3) прыжки через скакалку	2
11-12	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. • Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. П/И «Передай мяч»	2
13-14	ОФП - на все группы мышц.	2

	СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Передача мяча в парах. П/и «Городки»	
15-16	Беседа: « Что нужно делать для улучшения осанки» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены. Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на на 180 градусов поймать мяч. П/и «Пятнашки».	2
17-18	ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. П/и«Перестрелка»	2
19-20	Строевые упражнения. СФП - Стойка игрока, перемещение. • Перебрасывание мяча друг другу из- за спины. • Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами. П/и «Бросай- поймай»	2
21-22	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану»	2
23-24	ОФП - на все группы мышц. СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетку • Перебрасывание мяча через сетку снизу. • Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. П/и «Перестрелка».	2
25-26	Строевые упражнения. СФП - Перемещение в стойке. • Удар мяча о стену правой, левой рукой. Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на на 180 градусов поймать мяч. П/и «Точный расчет»	2
27-28	ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку. • В парах броски мяча друг другу через сетку. Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч по кругу»	2
29-30	ОФП - на все группы мышц. СФП: В парах броски мяча через сетку одной рукой, ловля мяча. - Передача мяча в парах в движении. П/и:«Пятнашки».	2
31-32	ОФП - на все группы мышц. СФП - Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту) - То же, но за спиной. П/и: «Бросай-поймай»	2
33-34	ОРУ с мячами. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и: «Бросай-поймай»	2
35-36	ОФП - на все группы мышц.	2

	СФП - Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. Эстафета с мячами.	
37-38	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Мяч капитану».	2
39-40	ОРУ с мячами. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. • Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. • Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Пятнашки»	2
41-42	ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. -Бросок мяча правой (левой) рукой через сетку на расстоянии от сетки 5м П/и «Мяч капитану».	2
43-44	Строевые упражнения. СФП - В парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча - Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами, поймать мяч. П/и «Перестрелки»	2
45-46	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП – В парах мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами партнёру, поймать мяч. - Бросок мяча о стену из-за спины П/и «Перестрелки».	2
47-48	<i>Беседа:</i> « Для чего нужно закалывание организма» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах 1-бросок мяча вверх, 2-ловля мяча после перемещения. - Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и « Точный расчет»	2
49-50	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Осаждённая крепость»	2
51-52	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Мяч зажат пятками, в прыжке согнуть ноги и выбросить мяч назад-вверх, поймать мяч - Стоя спиной к стене на расстоянии 2м, бросить мяч за голову. Повернуться и поймать мяч. П/и «Пятнашки»	2
53-54	ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Игра в кругу двумя, тремя мячами. - В парах, лёжа на животе, бросок мяча вверх - влево (вправо) двумя руками. П/и « Борьба за мяч»	2
55-56	Строевые упражнения. Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку Учебная игра «Пионербол».	2
57-58	ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3*10м, 2)гибкость П/и «Подвижная цель»	2
59-60	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м Учебная игра	2



	«Пионербол»	
61-62	ОРУ с гимн. палкой. Тестирование - прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	2
63-64	Строевые упражнения. СФП - В тройках броски набивного мяча (масса 1кг) друг другу в перебежках. - Бросок набивного мяча вперёд-вверх из положения, лёжа на спине с переходом в сед П/и «Перестрелки»	2
65-66	ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) - Стоя спиной друг к другу бросок мяча с поворотом вправо (влево) Эстафеты с мячами	2
67-68	ОФП - на все группы мышц. СФП – В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно - В парах бросок мяча через сетку в заданную часть площадки, поймать мяч П/и « Борьба за мяч»	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс.

№ урок	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
1-2	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. СФП - 1. Имитация верхней передачи с набивными мячами 2. Имитация нападающего удара без прыжка с набивными мячами П./И «Передай мяч»	2
3-4	Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП– 1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче). 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. 3. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.	2
5-6	ОФП- на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП- 1. Стойки игрока перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. П/И «Пионербол»	2
7-8	Строевые упр. ОРУ с гимн.палками Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2) гибкость П/И «Перестрелки»	2
9-10	Строевые упр. ОРУ без предметов.	2

	Тестирование: 1) 6-ти минутный 2) подтягивания. П/И «Борьба за мяч» подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.	
11-12	Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче). 2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы»	2
13-14	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается. 3. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.	2
15-16	<i>Беседа:</i> «Береги нервную систему» СФП- 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. 3. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. П/и «Пятнашки с мячом».	2
17-18	ОФП.- На все группы мышц. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и «Перестрелка»	2
19-20	СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка»	2
21-22	ОРУ с мячами. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. 3. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану»	2
23-24	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Стойки и перемещения. 2. Передачи мяча снизу, сверху над собой в движении. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и «Перестрелка».	2
25-26	СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 3. В парах	2

	выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»	
27-28	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). 2. Передача мяча снизу над собой в движении. 3. Передача набивного мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч капитану»	2
29-30	ОФП - на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу. П/и: «Точно водящему».	2
31-32	<i>Беседа:</i> «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай - поймай»	2
33-34	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и: «Борьба за мяч»	2
35-36	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. 2. Передача мяча снизу (сверху) у стены Эстафета с мячами.	2
37-38	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением. 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением	2
39-40	ОРУ с мячами. СФП - 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху. 2. В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Обстрел чужого поля»	2
41-42	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В тройках броски набивного мяча друг другу в перебежках. 2. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м. 3. Передача мяча снизу (сверху) у стены. П/и «Мяч капитану».	2
43-44	Строевые упражнения. СФП – 1. Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами, поймать мяч. 2. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и «Вышибалы»	2
45-46	СФП – 1. В парах мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами партнёру, поймать мяч. 2. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй выполняет передачу сверху, последовательно разгибая ноги и руки. 3. Тоже, но выполняется передача снизу П/и «Перестрелки».	2
47-48	<i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» СФП -1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй	2

	игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в волейбол. П/и «Мяч капитану».	
49-50	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - 1. Мяч зажат пятками, в прыжке согнуть ноги и выбросить мяч назад - вверх, поймать мяч. 2. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 3. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 4. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Пятнашки»	2
51-52	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. Учебная игра «Кто точнее».	2
53-54	Строевые упражнения.. СФП - В прах, лежа на животе, бросок мяча вверх - влево (вправо) двумя руками. - В тройках броски набивного мяча друг другу в перебежках. -Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м П/и « Борьба за мяч»	2
55-56	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование:1) подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость».	2
57-58	ОРУ с мячами. Тестирование: 1)челночный бег 3*10м, 2)гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»	2
59-60	Строевые упр. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м. 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением	2
61-62	ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	2
63-64	Строевые упражнения. СФП - 1. В тройках броски набивного мяча (масса 1кг) друг другу в перебежках. 2. Бросок набивного мяча вперёд-вверх из положения, лёжа на спине с переходом в сед П/и «Осаждённая крепость»	2
65-66	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево). 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Эстафеты с мячами	2
67-68	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах перебрасывание друг другу, двух мячей	2

	одновременно 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. П/и «Борьба за мяч»	
--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 класс**

№ урок	Содержание курса (тема урока)	Кол- во часов
1-2	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. СФП – 1. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи над собой; П./И «Передай мяч»	2
3-4	Строевые упражнения. СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой. 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены. 3. В стойке для подачи одной рукой подбрасывают мяч, другой делают несильное ударное движение по мячу. П/И «Снайперы»	2
5-6	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места.	2
7-8	Строевые упр. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2) гибкость П/И «Перестрелки»	2
9-10	ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование: 1) подтягивания. 2) прыжки через скакалку 3) 6-ти минутный П/И «Борьба за мяч»	2
11-12	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар: а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки; б) по мячу в левой руке; в) без мяча с опусканием руки; 2. В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.	2
13-14	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. 2. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 3. В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от игрока. П/и «Городки»	2
15-16	<i>Беседа:</i> «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» СФП 1. Бросок мяча о стену, поворот на 360 градусов, поймать мяч. 2. Передача мяча сверху над собой 3. Передача мяча сверху у стены П/и «Пятнашки с мячом».	2
17-18	СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Из положения замаха выполнить нападающий удар а) в пол, в	2

	стену с руки; б) в пол, в стену после подбрасывания. 2. Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала. 3. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи в стену П/и «Перестрелка»	
19-20	ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. 3. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 4. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».	2
21-22	ОРУ с мячами. СФП- Стойка игрока, перемещение. 1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану»	2
23-24	ОФП - на все группы мышц. СФП – Стойки и перемещения 1. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 2. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (100см): а) перемещаясь вдоль нее; б) опускаясь в присед и вставая;	2
25-26	СФП - Перемещение в стойке. 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. В парах первый игрок набрасывает мяч перед вторым и в стороны от него, а тот перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей. 3. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. П/и «Точный расчет»	2
27-28	СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. • Передача мяча снизу( сверху) над собой в движении Передача набивного мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч капитану»	2
29-30	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и поймать мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 2. Нападающий удар в пол с собственного набрасывания в опорном положении. П/и: «Пионербол».	2
31-32	<i>Беседа:</i> «Оказание первой медицинской помощи» СФП - 1. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. П/и «Обстрел чужого поля».	2
33-34	Строевые упражнения. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.). 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»	2

35-36	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. 2. Передача мяча снизу (сверху) у стены, с перемещением вдоль стены Эстафета с мячами.	2
37-38	СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и «Перестрелки».	2
39-40	ОРУ с мячами. СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Пятнашки»	2
41-42	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В тройках броски набивного мяча друг другу в перебежках. 2. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3 м. 3. В парах первый игрок выполняет верхнюю передачу на расстояние 3-4 м., второй возвращает мяч нижней передачей.	2
43-44	ОРУ с малыми мячами. СФП – 1. подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 2. подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. 3. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. П/и «Вышибалы»	2
45-46	СФП – 1. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Перестрелки».	2
47-48	<i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. 3. подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в волейбол.	2
49-50	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. Учебная игра «Пионербол».	2
51-52	СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и выполнить удар по мячу в высшей точке прыжка. 3. Чередование верхней и нижней передачи над собой. 4. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача П/и «Пятнашки»	2
53-54	ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - 1. В парах, лежа на животе, бросок мяча вверх - влево (вправо)	2

	двумя руками. 2.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м. 3. Чередование верхней и нижней передачи у стены. П/и «Кто точнее»	
55-56	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - 1. Передача мяча снизу (сверху) у стены 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Пионербол».	2
57-58	ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3*10м,2) гибкость СФП – 1. Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом П/и «Подвижная цель»	2
59-60	Строевые упр. Тестирование:1) 6-ти минутный бег2) бег на 30м, СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м. 2. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача Учебная игра «Осаждённая крепость»	2
61-62	Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	2
63-64	СФП - 1.В тройках броски набивного мяча (масса 1кг) друг другу в перебежках. 2. В шеренге все с мячами, все по очереди подбрасывают мяч вперёд - вверх, один игрок возвращает мячи передачей сверху (снизу) с перемещением вдоль шеренги П/и «Осаждённая крепость»	2
65-66	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах броски набивного мяча друг другу в приседе с передвижением вправо (влево) 2.Имитация нападающего удара в прыжке через сетку теннисным мячом 3.На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача	2
67-68	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно П/и «Пионербол» с элементами волейбола	2