

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия г. Советский

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор гимназии г. Советский  
Е.А. Букина  
31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы - составители:  
Ро Елена Ивановна  
Горшков Юрий Владимирович

г. Советский, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Структурные элементы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках организационно-методического сопровождения решения задачи по созданию новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Программа построена на основе общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта с учетом развития их разноуровневости и вариативности при формировании базовых двигательных навыков.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности создана с целью:

- расширения возможностей использования современных технологий, форм и средств обучения для увеличения охвата и обеспечения равных возможностей и общедоступных условий освоения качественных современных дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности;
- создания условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Функциональное назначение данной программы — создание качественных условий для:

- общего развития личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- получения положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом;
- приобретения навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации физической культурой и спортом;
- выявления, развития и поддержки талантливых и одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- содействия профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Программа физкультурно-спортивной направленности является открытой — она позволяет конструировать под реальные условия и локальные задачи содержание, формы и средства обучения.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают теоретические знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Повышение образованности школьников в области физической культуры, формирования у них стремления к здоровому образу жизни – *актуальная* проблема воспитания личности. Сегодня нельзя воспитать человека физически здорового без знаний в области физической культуры и здорового образа жизни. Во все времена человечество реализовывало задачу передачи опыта предков новым поколениям через приобщение к физическому труду. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в

разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях окружающей среды.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что приводит к естественно-нормальному формированию телесных форм. Обучение школьников физиологии спорта, возрастной физиологии является действенным средством сохранения и укрепления здоровья, воспитания гармоничного развития личности, увеличения периода активной творческой деятельности человека и продолжительности его жизни.

Особенности развития учащихся создают предпосылки для их включения в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического совершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто неудовлетворён своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т.п.

**Цель** – формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни. Слагаемые здорового образа жизни являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- углубление знаний учащихся о культуре здоровья;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью;
- овладение навыками разработки индивидуального двигательного режима, умений подбирать и планировать физическую нагрузку;
- овладение навыками регуляции функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- приобретение учащимися умений использовать полученные знания о влиянии здоровьесберегающих методик, технологий и различных видов спорта для укрепления здоровья и поддержания оптимального уровня работоспособности.
- Содействию воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа составлена на основе государственной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Министерства образования и науки Российской Федерации). Москва, «Просвещение, под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Включает один модуль и рассчитана для обучающихся 2-11 классов.

Модуль равен году обучения.

Ключевой особенностью программы является единство содержательного, кадрового и инфраструктурного компонентов.

Изучаемый программа физкультурно-спортивной направленности является стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями и эффективно формирует у них стремление к здоровому образу жизни. Программный материал расположен по принципу возрастания от простого к сложному, что способствует ее усвоению всеми обучающимися и создает ситуацию успеха для каждого.

**Новизна** Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие всесторонне неразвитой личности с разной физической подготовкой.

**Ожидаемый результат.**

Предусматривает желание ученика в дальнейшем расширять и углублять свои знания в области физической культуры и спорта, принимать активное участие в соревнованиях и олимпиадах по предмету «Физическая культура», развивать свои

физические качества.

Условия реализации программы

Созданная программа является комплексной, разноуровневой. При возникновении необходимости производится корректировка содержания, форм занятий и времени изучения материала.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Оснащение программы

Поскольку программа рассчитана на широкий диапазон сообщаемых детям знаний, предполагается и обширная материально – техническая база:

- Спортивный инвентарь.
- Спортивные снаряды.
- Аппаратура: магнитофон, фотоаппарат, диски, аудиокассеты, микрофоны.
- Спортивные залы, отвечающие санитарно–гигиеническим требованиям.
- Спортивная форма и обувь, соответствующая разделам программы.

**Документы,** регламентирующие деятельность дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

- Положение о структурном подразделении дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский.

- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 04.02.2021 г. № 75 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», внедрению дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский в 2021 году».

- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 20.04.2021 г. № 249 «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2021-2022 учебный год».

#### **Способы оценки результатов**

- участие в соревнованиях;
- контрольные зачеты, тесты и упражнения.

**Формы обучения** по дополнительной общеобразовательной программе:

- очная, учебно-тренировочные занятия;
- с применением дистанционных технологий.

#### **Срок реализации и режим работы**

Предлагаемая общеобразовательная программа содержит один модуль.

Модуль рассчитан на 74 часа при режиме занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

#### **Характеристика групп**

Программа предусматривает свободный набор групп детей от 10 до 18 лет, состав групп 15 человек.

### Требования к уровню подготовки педагога

Программа реализуется без предъявления требований к уровню образования и квалификации педагога.

### Методическое обеспечение программы

Программное содержание: разучивать упражнения для выработки правильной координации движений, постановки корпуса, головы, рук. С помощью упражнений разминки передавать гибкость суставам, улучшать кровообращение и дыхание, улучшать осанку. Добиваться синхронности, ритмичности и четкости при исполнении танцевальных композиций.

Для достижения цели и решения задач данной программы необходимо использовать различные образовательные технологии и педагогические средства.

- Личностно – ориентированная технология (технология сотрудничества).
- Информационно – коммуникативные технологии.
- Здоровьесберегающие технологии (подвижные игры).
- Приемы: разъяснение, показ.
- Методы: словесный (беседа, объяснение), практический (выполнение различных упражнений).

#### Формы проведения занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- практическая и самостоятельная работы под руководством педагога;
- круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- игры;
- творческие задания;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в оздоровительных мероприятиях.

### Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы             | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля           |
|-------|------------------------------------|------------------|----------|-----------|--------------------------------------|
|       |                                    | Всего            | Теория   | Практика  |                                      |
| 1     | Теоретическая подготовка.          | 2                | 2        | -         | Собеседование                        |
|       | Практическая подготовка:           |                  |          |           |                                      |
| 2     | Общая физическая подготовка.       | 6                | -        | 6         | Сдача контрольных нормативов         |
| 3     | Специальная физическая подготовка. | 10               | -        | 10        | Сдача контрольных нормативов         |
| 4     | Технико-тактическая подготовка.    | 56               | -        | 56        | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 5     | Контрольные испытания.             | 2                | -        | 2         |                                      |
|       | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>74</b>        | <b>2</b> | <b>72</b> |                                      |

## Содержание программы

### 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

*Теория.*

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

*Практика -*

### 2. Техника безопасности. Правила игры в волейбол и методика судейства.

*Теория.*

Профилактика травматизма. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

*Практика -*

### 3. Общая физическая подготовка.

*Теория -*

*Практика.*

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

### 4. Специальная физическая подготовка.

*Теория –*

*Практика.*

Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития быстроты.

#### Технико-тактическая подготовка.

### 5. Стойки. Перемещения.

*Теория –*

*Практика.*

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

### 6. Поддачи.

*Теория-*

*Практика.*

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

### 7. Передачи.

*Теория-*

*Практика.*

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными

мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

## **8. Нападающие удары.**

*Теория –*

*Практика.*

Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Техника защиты

## **9. Стойки.**

*Теория –*

*Практика.*

Перемещения. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

## **10. Приём мяча.**

*Теория –*

*Практика.*

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

## **11. Блок.**

*Теория –*

*Практика.*

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения

## **12. Индивидуальные действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

## **13. Групповые действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

## **14. Командные действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты

### **15. Индивидуальные действия**

*Теория –*

*Практика.*

Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

### **16. Групповые действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

### **17. Командные действия**

*Теория –*

*Практика.*

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.



### Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (всего - 74 ч.)

| № п/п                                    | Месяц    | Число    | Время проведения занятия | Форма занятия    | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля |
|--|----------|----------|--------------------------|------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1  | Сентябрь | 1 неделя | по расписанию            | групповая        | 1            | История развития волейбола. Общие основы волейбола.                 | Спортивный зал   | Собеседование  |
| 2  | Сентябрь | 1 неделя | по расписанию            | групповая        | 1            | Техника безопасности. Правила игры в волейбол и методика судейства. | Спортивный зал   | Собеседование  |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |          |          |                          |                  |              |   |                  |                |
| 3  | Сентябрь | 2 неделя | по расписанию            | групповая        | 1            | Строевые упражнения.  | Спортивный зал   | текущий        |
| 4  | Сентябрь | 2 неделя | по расписанию            | групповая        | 1            | Строевые упражнения.  | Спортивный зал   | текущий        |
| 5  | Сентябрь | 3 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Общеразвивающие упражнения.   | Спортивный зал   | текущий        |
| 6  | Сентябрь | 3 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Общеразвивающие упражнения.   | Спортивный зал   | текущий        |
| 7  | Сентябрь | 4 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Подвижные игры.   | Спортивный зал   | текущий        |
| 8  | Сентябрь | 4 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Подвижные игры.   | Спортивный зал   | текущий        |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |          |          |                          |                  |              |   |                  |                |
| 9  | Октябрь  | 5 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на скоростную выносливость.                              | Спортивный зал   | текущий        |
| 10                                       | Октябрь  | 5 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на скоростную выносливость.                              | Спортивный зал   | текущий        |
| 11                                       | Октябрь  | 6 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на развитие прыгучести.                                  | Спортивный зал   | текущий        |
| 12                                       | Октябрь  | 6 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на развитие прыгучести.                                  | Спортивный зал   | текущий        |
| 13                                       | Октябрь  | 7 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на развитие координации.                                 | Спортивный зал   | текущий        |
| 14                                       | Октябрь  | 7 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения на развитие координации.                                 | Спортивный зал   | текущий        |
| 15                                       | Октябрь  | 8 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения для развития быстроты.                                   | Спортивный зал   | текущий        |
| 16                                       | Октябрь  | 8 неделя | по расписанию            | групповая парная | 1            | Упражнения для развития быстроты.                                   | Спортивный зал   | текущий        |

|                                       |          |           |               |                  |   |                                   |                |         |
|---------------------------------------|----------|-----------|---------------|------------------|---|-----------------------------------|----------------|---------|
| 17                                    | Ноябрь1  | 9 неделя  | по расписанию | групповая парная | 1 | Упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал | текущий |
| 18                                    | Ноябрь1  | 9 неделя  | по расписанию | групповая парная | 1 | Упражнения для развития быстроты. | Спортивный зал | текущий |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b> |          |           |               |                  |   |                                   |                |         |
| 19                                    | Ноябрь2  | 10 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Стойки. Перемещения.              | Спортивный зал | текущий |
| 20                                    | Ноябрь2  | 10 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Стойки. Перемещения.              | Спортивный зал | текущий |
| 21                                    | Ноябрь3  | 11 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Подачи.                           | Спортивный зал | текущий |
| 22                                    | Ноябрь3  | 11 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Подачи.                           | Спортивный зал | текущий |
| 23                                    | Ноябрь4  | 12 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Передачи.                         | Спортивный зал | текущий |
| 24                                    | Ноябрь4  | 12 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Передачи.                         | Спортивный зал | текущий |
| 25                                    | Декабрь1 | 13 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Нападающие удары.                 | Спортивный зал | текущий |
| 26                                    | Декабрь1 | 13 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Нападающие удары.                 | Спортивный зал | текущий |
| 27                                    | Декабрь2 | 14 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Индивидуальные действия.          | Спортивный зал | текущий |
| 28                                    | Декабрь2 | 14 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Индивидуальные действия.          | Спортивный зал | текущий |
| 29                                    | Декабрь3 | 15 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Индивидуальные действия.          | Спортивный зал | текущий |
| 30                                    | Декабрь3 | 15 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Групповые действия.               | Спортивный зал | текущий |
| 31                                    | Декабрь4 | 16 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Групповые действия.               | Спортивный зал | текущий |
| 32                                    | Декабрь4 | 16 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Командные действия.               | Спортивный зал | текущий |
| 33                                    | Январь 1 | 17 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Командные действия.               | Спортивный зал | текущий |
| 34                                    | Январь 1 | 17 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Командные действия.               | Спортивный зал | текущий |
| 35                                    | Январь2  | 18 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Стойки.           | Спортивный зал | текущий |

|    |          |           |               |                  |   |   |                |         |
|----|----------|-----------|---------------|------------------|---|---|----------------|---------|
| 36 | Январь2  | 18 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Стойки.                     | Спортивный зал | текущий |
| 37 | Январь3  | 19 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Приём мяча.                 | Спортивный зал | текущий |
| 38 | Январь3  | 19 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Приём мяча.                 | Спортивный зал | текущий |
| 39 | Январь4  | 20 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Блок.                       | Спортивный зал | текущий |
| 40 | Январь4  | 20 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Техника защиты. Блок.                       | Спортивный зал | текущий |
| 41 | Февраль1 | 21 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 42 | Февраль1 | 21 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 43 | Февраль2 | 22 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 44 | Февраль2 | 22 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Групповые действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 45 | Февраль3 | 23 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Групповые действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 46 | Февраль3 | 23 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Групповые действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 47 | Февраль4 | 24 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Командные действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 48 | Февраль4 | 24 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Командные действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 49 | Март1    | 25 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика нападения. Командные действия.      | Спортивный зал | текущий |
| 50 | Март1    | 25 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика защиты. Индивидуальные действия.    | Спортивный зал | текущий |
| 51 | Март2    | 26 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика защиты. Индивидуальные действия.    | Спортивный зал | текущий |
| 52 | Март2    | 26 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика защиты. Индивидуальные действия.    | Спортивный зал | текущий |
| 53 | Март3    | 27 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика защиты. Групповые действия.         | Спортивный зал | текущий |
| 54 | Март3    | 27 неделя | по расписанию | групповая парная | 1 | Тактика защиты. Групповые действия.         | Спортивный зал | текущий |
| 55 | Март4    | 28 неделя | по расписанию | групповая        | 1 | Тактика защиты. Групповые действия.         | Спортивный зал | текущий |

|    |         |           |               |                                  |   |                                     |                |         |
|----|---------|-----------|---------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|----------------|---------|
|    |         |           |               | парная                           |   |                                     |                |         |
| 56 | Март4   | 28 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Тактика защиты. Командные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 57 | Апрель1 | 29 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Тактика защиты. Командные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 58 | Апрель1 | 29 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Тактика защиты. Командные действия. | Спортивный зал | текущий |
| 59 | Апрель2 | 30 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 60 | Апрель2 | 30 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 61 | Апрель3 | 31 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 62 | Апрель3 | 31 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 63 | Апрель4 | 32 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 64 | Апрель4 | 32 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 65 | Май1    | 33 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 66 | Май1    | 33 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 67 | Май2    | 34 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 68 | Май2    | 34 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 69 | Май3    | 35 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |
| 70 | Май3    | 35 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1 | Подача, передача мяча через сетку.  | Спортивный зал | текущий |

|    |       |           |               |                                  |    |                                    |                |                             |
|----|-------|-----------|---------------|----------------------------------|----|------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| 71 | Май4  | 36 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1  | Подача, передача мяча через сетку. | Спортивный зал | текущий                     |
| 72 | Май4  | 36 неделя | по расписанию | фронтальн<br>групповая<br>парная | 1  | Подача, передача мяча через сетку. | Спортивный зал | текущий                     |
| 73 | Июнь1 | 37 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1  | Контрольные испытания.             | Спортивный зал | промежуточная<br>аттестация |
| 74 | Июнь1 | 37 неделя | по расписанию | групповая<br>парная              | 1  | Контрольные испытания.             | Спортивный зал | промежуточная<br>аттестация |
|    | Итого |           |               |                                  | 74 |                                    |                |                             |

## Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал — общая площадь от 263,2 м<sup>2</sup>.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
|--|------------|------------|
| <i>Учебно-практическое оборудование</i>                              |            |            |
| <b>Базовый инвентарь:</b>  |            |            |
| Сетки для волейбола  | 1          |            |
| Антенны для волейбола  | 1          |            |
| Мячи волейбольные  | 30         |            |
| Сетки для волейбольных мячей   | 4          |            |
| Шведские стенки  | 4          |            |
| Скакалка   | 15         |            |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>                                      |            |            |
| Мячи набивные  | П          |            |
| Утяжелители для ног.   | К          |            |
| Конусы, мишени, обручи   | п          |            |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

### Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2019 год.
2. Справочник учителя физической культуры. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Издательство «Учитель».

3. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
4. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
5. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год
6. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. Москва гуманитарный издательский центр. 2012 год.
7. Тесты в физическом воспитании школьников. Лях В.И. Издательство Москва 1998 год.
8. История физической культуры и спорта. Голощапов Б.Р. Москва 2017 год.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Москва 2011 год.