

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №61 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
физической культуры
 Я.В.Якимова
протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
методист
 М.Е.Травина
от «28» августа 2025 г.

 УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ №61
 Е.В.Шумилина
от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА КУРСА
«ЛИДЕР»
для обучающихся 2-4 классов**

на 2025 - 2026 учебный год

Волгоград 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Лидер» для учащихся 2-4 классов разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 « Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» и Положением о рабочей программе по дополнительным платным образовательным услугам МОУ СШ № 61, а так же на основании учебного плана дополнительных платных образовательных услуг МОУ СШ № 61 на 2025-2026 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЛИДЕР»

Материал программы дается в трех разделах: основы умений; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы умений» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

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

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

В конце освоения программы занимающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЛИДЕР»

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – приобщение к спортивной игре волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых практических умений;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ребятам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки детей по волейболу; подготовка к соревнованиям по волейболу;

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На дополнительный учебный курс в учебном плане отводится 108 часов в год, 4 часа в неделю.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ

Основной **формой** организации платной образовательной услуги являются *занятия физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»*.

Занятия с физкультурно-спортивной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Такие занятия проводятся на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных занятий.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих занятиях необходимо давать занимающимся соответствующие умения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на занятиях с физкультурно-спортивной направленности обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения заданий.

Отличительными особенностями целевых занятий являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;
- планирование относительно продолжительной заключительной части занятия (до 7—9 мин); использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора заданий, которые выполняются ребятами самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

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 детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся 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 ЗАНЯТИЙ:

- учебно-тренировочные занятия (групповые),

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЛИДЕР»

Техника игры в волейбол (17 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.

Упражнения на гибкость и ловкость (17 часов)

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.

Упражнения на развитие реакции (17 часов)

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. 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.

Навыки игры в волейбол. (30 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Требования к уровню подготовки занимающихся

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения обучающимися содержания программы образовательной услуги физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия спортом в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
-

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Количественные критерии определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Умения и навыки проверяются во время участия детей в соревнованиях, в организации и проведении судейства. **Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.
Тактическая подготовка.

Методическое обеспечение программы

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

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

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

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает

обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятиях может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

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

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника игры в волейбол	24			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Упражнения на гибкость и ловкость	24			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Упражнения на развитие реакции	24			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Навыки игры в волейбол	36			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		108			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока и перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

5	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
6	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
7	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
8	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
9	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
10	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
11	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
12	Прием мяча снизу двумя руками перед собой.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru

	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.						
13	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/
14	Игровая тренировка. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/
15	Игровая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/
16	Игровая тренировка. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/
17	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/
18	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru/

19	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
20	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
21	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
22	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Игра.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
23	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча в колоннах. Игра по упрощенным правилам	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
24	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/
25	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи.	1	0	1			www.edu.ru/www.sc.hool.edu.ru/https://uchi.ru/

26	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
27	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
28	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
29	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
30	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра 6х6.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра а нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/
32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/ u/

33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Прямой нападающий удар через сетку.						
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
53	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
54	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	0	1			www.edu.ru www.sc-hool.edu.ru https://uchi.ru/

	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.						
56	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
59	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
60	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
61	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/

62	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Позиционное нападение. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
70	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
71	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу перед собой и на сетку. Игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
72	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
73	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
74	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/
75	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Подготовительная игра к игре в волейбол.	1	0	1			www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/

76	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прием мяча после подачи двумя руками снизу. Игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча в колоннах. Игра по упрощенным правилам	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча в колоннах. Игра по упрощенным правилам	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после передачи.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи.						
83	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра 6х6.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра 6х6.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра а нападении через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

89	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

95	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Нападающий удар.						
102	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
103	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
104	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
105	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
106	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru
107	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	0	1			www.edu.ru uchi.ru

	Позиционное нападение. Учебная игра.						
108	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	0	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		108	0	108			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2009
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Академия: 240. — М., 2012.
3. Л.П. Матвеев: Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник -М., 2011.
4. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2009. — 512 с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В., «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре», Москва «Терра-спорт, Олимпия Пресс», 2010 г.
6. Степанова Н.М., Прилипко И.В. Подготовительные упражнения в баскетболе: учебное пособие. Павлодар, 2007. – 64 с.
7. С. Н. Пузин, О. А. Султанова, Е. А. Таламбум Врачебный контроль в физической культуре. М.: ООО «Триада – Х», 2012. 130 с
8. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) Учебное пособие. — М.: Академия, 2002. — 448 с.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Железняк Ю.Д. и др. Издательство: Академия: 2011
10. Спортивные игры и методика преподавания. **Учебник** для институтов физической культуры. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 2009.
11. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2010 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru>