

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
научно-методического совета  
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор школы  
Г.Ф. Акимкина  
Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

государственного общеобразовательного казённого учреждения  
Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

**Адресат программы:**

для детей с ОВЗ, с легкой степенью  
умственной отсталости  
(интеллектуальными нарушениями).

Возраст детей: 15-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик (и) программы:**

Зверева Анна Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендованной для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования детей, 2020г.

Физическое воспитание подрастающего поколения является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Популяризация игры среди детей с ОВЗ обусловлена необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития учащихся посредством физической деятельности. Развиваются физические качества, такие как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, а также эмоционально – волевая сфера, память, внимание, мышление.

### **Актуальность программы**

Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Спортивные игры развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Игра является средством, с помощью которого обучающийся приобретает различные навыки: быстроту реакции, эмоциональность, коммуникабельность. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка.

Занятия волейболом повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

**Новизна программы** обусловлена ее содержанием, позволяющим решить задачу обучения игре с учетом возможностей и способностей обучающихся с ОВЗ. Программа предусматривает формирование навыков спортивной подготовки с учетом особенностей физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями в доступных для них видов упражнений. Простота, доступность, красота движений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания. Движение, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают ребенку с ОВЗ быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, способствуя его адаптации в социуме, также даёт определённый терапевтический эффект - положительный эмоциональный разряд, снятие умственной перегрузки.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в соревновательной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных

качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.). Как правило, дети, которые занимаются в спортивных коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни.

### **Отличительные особенности программы**

В основу программы «Волейбол» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по спортивным играм.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала обучающихся.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст обучающихся 11-16 лет. Для детей с интеллектуальной недостаточностью характерна замедленность темпа психических процессов. Дети на занятиях слабо подвижны и трудно переключаемые с одного вида деятельности на другой. Инертность мыслительной деятельности не позволяет сразу понять и усвоить материал. Нужно постоянное повторение материала занятия. Им тяжело переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких детей больше присутствует игровой вид деятельности. У детей нарушен объем и темп восприятия, это оказывает отрицательное влияние на развития ребенка. Программа учитывает данные возрастные особенности. Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 6–12 человек. Группа формируется с учётом возраста, точного диагноза, особенностей характера нозологии и двигательных возможностей.

**Сроки освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения: на 34 часа (1 час в неделю), 9 месяцев, 34 учебные недели. Занятия предполагаются в учебные дни, а также в каникулярное время. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

**Цель:** создание условий для духовного и физического развития, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в реализации своих потребностей в сфере спортивных игр, посредством физических упражнений.

**Задачи:**

Образовательные:

- научить базовым знаниям спортивной игры «Волейбол»;
- обучить основным правилам игры;
- способствовать освоению тактики волейбола;
- формировать навыки игры;
- Способствовать получению соревновательного опыта.

Развивающие:

- развивать физические качества (координация, сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- развивать эмоционально – волевую сферу;
- развивать моторно-двигательную и логическую память;
- развивать опорно-двигательную систему обучающихся.

Воспитательные:

- Развивать способность к коллективной работе;
- формировать коммуникативные навыки;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- формировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современной жизни.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Комплекс основных характеристик программы**

#### **Объём, содержание программы**

Объём программы: всего 34 часа. В неделю предусмотрен 1 час занятий.

#### **Содержание программы «Волейбол»**

**Теория (2 часа).** Эстафеты с элементами волейбола. Техника игры в волейбол.

**Специальная подготовка техническая (14 часов).** Учебная игра. Передача мяча двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра в волейбол. Поддачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты. Игровые задания. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, техника игры. Блокирование. Эстафеты. Поддачи и передачи мяча. Передача верхняя в прыжке. Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование. Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.

**Специальная подготовка тактическая (7 часов).** Стойка игрока, передвижения в стойке. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные. Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания.

**ОФП (7 часов).** Подвижная игра «Пасовка волейболиста». Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста». Блокирование, эстафеты. Эстафеты, игровые задания. Передвижения в стойке. Передача мяча.

**Соревнования (4 часа).** Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу. Эстафеты, игра в мини-волейбол. Эстафеты, игра в мини-волейбол. Передача мяча двумя руками сверху и над собой. Двусторонняя игра.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

##### **Предметные результаты:**

Уровень достижений, учащихся в процессе освоения программы, отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- умение соблюдать расстановку на площадке;
- умение выполнять основные элементы игры;
- использование в игре тактических знаний;
- правильное понимание правил игры ;
- участие в соревнованиях.

##### **БУД:**

##### **Регулятивные:**

- умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- умение соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

- умение удерживать внимание, выполнять инструкцию взрослого, отвечать на вопросы по содержанию
- **Познавательные:**
- умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией (технологической картой);
- понимание информации, представленной педагогом;
- проявлять интерес к работе, получению новых знаний.
- **Коммуникативные:**
- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик- ученик, ученик-коллектив, учитель-коллектив);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогом;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;
- под руководством педагога участвовать в организации и осуществлении групповой работы, распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь взаимоконтроль,
- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач.

#### **Личностные результаты:**

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к спортивному инвентарю.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Учебный план**

| № п /п | Название разделов, тем             | Количество часов |          |                  | Промежуточная (итоговая) аттестация |
|--------|------------------------------------|------------------|----------|------------------|-------------------------------------|
|        |                                    | Теория           | Практика | Количество часов |                                     |
| 1      | Теория                             | 2                |          | 2                |                                     |
| 2      | Специальная подготовка техническая |                  | 14       | 14               |                                     |

|   |                                    |  |   |   |                           |
|---|------------------------------------|--|---|---|---------------------------|
| 3 | Специальная подготовка тактическая |  | 7 | 7 |                           |
| 4 | ОФП                                |  | 7 | 7 | Контрольное тестирование  |
| 5 | Соревнования                       |  | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение |

### Календарный учебный график

| Раздел/месяц    | Сентябрь | Октябрь  | Ноябрь   | Декабрь  | Январь   | Февраль  | Март     | Апрель   | Май      |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Раздел 1</b> | <b>1</b> |          |          |          | <b>1</b> |          |          |          |          |
| <b>Раздел 2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>Раздел 3</b> | <b>1</b> |          | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>Раздел 4</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>Раздел 5</b> |          | <b>1</b> |          | <b>1</b> |          |          | <b>1</b> |          | <b>1</b> |

### Оценочные материалы

Оценка уровня теоретической подготовки (опрос, беседа)

#### Минимальный уровень

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к игрокам;
- способы и особенности движений, передвижений;
- приемы и способы формирования навыков игры;

#### Достаточный уровень

- историю и особенности зарождения и развития волейбола;
- свободное владение правилами игры (с применением судейства);
- технически правильно исполнять базовые фигуры программы;

Оценка уровня практической подготовки

- Выступления на школьных соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов.

### 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. Общефизическая подготовка.

|   |   | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|---|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |   | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1 | Скоростные бег 30 м (м)                   | 7,5      | 6,2     | 5,4     | 7,6     | 6,4     | 5,8     |
| 2 | Координационные челночный бег 3* 10 м (с) | 11,2     | 10,3    | 9,1     | 11,7    | 10,6    | 10,2    |
| 3 | Скоростно – силовые                       | 130      | 160     | 185     | 120     | 155     | 170     |

|   |  |     |      |      |     |     |      |
|---|--|-----|------|------|-----|-----|------|
|   | Прыжок в длину с места (см)  |     |      |      |     |     |      |
| 4 | Выносливость<br>6 минутный бег (м)   | 800 | 1000 | 1200 | 600 | 900 | 1000 |
| 5 | Гибкость<br>Наклон вперед из положения сидя (см)   | 2   | 5    | 7.5  | 3   | 6   | 11   |
| 6 | Силовые<br>Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)<br>На низкой (девочки)<br>(количество раз) | 1   | 4    | 6    | 2   | 8   | 12   |

### **Контрольные испытания. Техническая подготовленность.**

| Вид испытаний   | Количественный показатель |
|---|---------------------------|
| Сидя на полу, ноги прямые, подбросить мяч вверх, успеть встать, поймать мяч | 10                        |
| Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой             | 5                         |
| Отбивать мячом об пол правой или левой рукой, продвигаясь вперед            | 6                         |
| Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу                       | 10                        |
| Ударять мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч          | 10                        |
| Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч                               | 10                        |

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

Проведение итоговой аттестации для оценки практических навыков подготовленности:

- Выступления на школьных соревнованиях.

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

- Словесный (объяснения, замечания)
- Наглядный (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

#### **Структура занятий :**

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание новых элементов)
- Заключительная часть (закрепление выученных элементов)

#### **Общие теоретические понятия.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- Основные правила игры;
- Технические элементы;
- Тактические действия.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Движения на развитие координации, ориентировку в пространстве, элементы ассиметричной гимнастики. Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы рук и ног, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

**Форма организации учебных занятий:** беседа, практическое занятие, открытое занятие.

**Реализация программы:**

- Спортивная форма для занятий должна быть удобной, не стеснять движений и не скрывать от педагога работу мышц воспитанников..
- Спортивный инвентарь на занятиях должен соответствовать развитию детей, характеру исполняемых ими элементов игры.
- В конце каждого учебного года обучения проводится отчетное занятие по разделам образовательных программ и спортивные соревнования, в которых принимают участие все воспитанники, обучающиеся по данной программе.

**Реализация программы опирается на следующие принципы:**

- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

**Педагогические технологии:**

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**3. Технология коллективной творческой деятельности** позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**4. Технология сотрудничества** позволяет создать комфортные условия для выполнения задания, творческое содружество ученика и учителя, атмосферу доверия; работа в группе, в паре в зависимости от вида и целей деятельности (успех всей команды зависит от вклада каждого ученика, что предусматривает помощь членов команды друг другу). Посильное участие каждого ученика. Сосредоточить внимание на том, что может ребенок, а не наоборот.

**5. ТСО** позволяет применять на практике фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ТСО позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

**6. Здоровье сберегающие технологии.** Основной их целью является создание условий для формирования у обучающихся представления о здоровом образе жизни, развитие умений, необходимых для поддержания собственного здоровья.

**Алгоритм учебного занятия** состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

2. Основная часть занятий. Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятий. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

3. Цель заключительной части урока:

- постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях).

**Дидактические материалы:** наглядные пособия, раздаточные материалы, иллюстративный материал к темам программы.

**Информационное обеспечение:** видео - презентации, фото, иллюстрации по тематике занятий. компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы, банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих спортивных клубов; банк видеоматериалов выступлений команд на соревнованиях.

### **Иные компоненты**

#### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- маты для занятий на полу, коврик, спортивный инвентарь (скакалка, мячи и т.д.)

#### **Список литературы**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.

Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolesons.html>

| № п\п занятия | Дата | Название раздела, тема занятия  | Объем часов | Форма занятий        | Форма аттестации, контроля |
|---------------|------|---|-------------|----------------------|----------------------------|
| 1             |      | Эстафеты с элементами волейбола   | 1           | обучающее            |                            |
| 2             |      | Учебная игра в волейбол   | 1           | тренировочное        |                            |
| 3             |      | Подвижная игра «Пасовка волейболиста»   | 1           | тренировочное        |                            |
| 4             |      | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»   | 1           | Учебно-тренировочное |                            |
| 5             |      | Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу   | 1           | тренировочное        | Контрольные нормативы      |
| 6             |      | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча   | 1           | тренировочное        |                            |
| 7             |      | Учебная игра  | 1           | Учебно-тренировочное |                            |
| 8             |      | Стойка игрока, передвижения в стойке  | 1           | обучающее            |                            |
| 9             |      | Передача мяча двумя руками  | 1           | обучающее            |                            |
| 10            |      | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку  | 1           | обучающее            |                            |
| 11            |      | Передвижения в стойке   | 1           | тренировочное        |                            |
| 12            |      | Нижняя прямая подача с 3-6 м  | 1           | тренировочное        |                            |
| 13            |      | Учебная игра в волейбол   | 1           | Учебно-тренировочное |                            |
| 14            |      | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра. Гандбол. Правила игры   | 1           | обучающее            |                            |
| 15            |      | Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.                  | 1           | тренировочное        |                            |
| 16            |      | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»                       | 1           | тренировочное        | Контрольные нормативы      |
| 17            |      | Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.   | 1           | тренировочное        |                            |
|               |      | <b>2 полугодие</b>  |             |                      |                            |
| 18            |      | Техника игры в волейбол<br>Игровые задания  | 1           | обучающее            |                            |
| 19            |      | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.<br>Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 1           | тренировочное        |                            |
| 20            |      | Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | 1           | тренировочное        |                            |
| 21            |      | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные                       | 1           | тренировочное        |                            |

|    |  |  |   |                      |                       |
|----|--|--|---|----------------------|-----------------------|
| 22 |  | Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1 | Учебно-тренировочное |                       |
| 23 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные                    | 1 | тренировочное        | Контрольные нормативы |
| 24 |  | Нападающий удар, техника игры  | 1 | обучающее            |                       |
| 25 |  | Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания                                      | 1 | тренировочное        |                       |
| 26 |  | Блокирование. Эстафеты.  | 1 | тренировочное        |                       |
| 27 |  | Подачи и передачи мяча   | 1 | тренировочное        |                       |
| 28 |  | Передача верхняя в прыжке  | 1 | обучающее            |                       |
| 29 |  | Передвижения в стойке. Передача мяча.  | 1 | тренировочное        | Контрольные нормативы |
| 30 |  | Эстафеты. Игровые задания  | 1 | тренировочное        |                       |
| 31 |  | Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.   | 1 | Учебно-тренировочное |                       |
| 32 |  | Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу  | 1 | Учебно-тренировочное |                       |
| 33 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | тренировочное        |                       |
| 34 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра                                      | 1 | тренировочное        | Контрольные нормативы |