**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

-закона РФ «Об образовании» (в действующей редакции);

-национальной образовательной инициативу «Наша новая школа»;

-приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

Программа внеурочной деятельности по волейболу составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2012, в соответствии с ФГОС ООО 2014 г. Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.) и рассчитана на два года обучения.

Данная программа внеурочной деятельности по волейболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования для обучающихся 5-9классов в «Гимназии № 47» городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Основная идеяпрограммы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно – деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Программа внеурочной деятельности по волейболу носит образовательно-воспитательный характер

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена: на реализацию принципа вариативности, соблюдение дидактических правил от известного к не­известному и от простого к сложному, расширение межпредметных связей, усиление оздоровительного эффекта.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления со сроком реализации пять лет. Программа рассчитана на 35 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит концепцияличностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся, средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5-8 КЛАСС**

**Личностны и метапредметные результаты освоения учебного курса волейбол**

***Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности***

Личностные результаты:

- 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.

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу***

* Метапредметные результаты:
* - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
* - оценивать красоту телосложении, осанки и обосновывать эстетические признаки в движениях;

- выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой

Предметные результаты:

- представлять задания и игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

**-** оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, помогать устранять ошибки;

**-** организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, помогать осуществлять их объективное судейство;

**-** организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

**-** взаимодействовать со сверстниками согласно правилам проведения;

**-** выполнять двигательные действий, анализировать, находить и исправлять ошибки, выделять отличительные признаки и элементы;

**-** выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**-** применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Перечень универсальных действий***

***Личностные универсальные учебные действия***обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

* внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
* адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках*;*

**«Регулятивные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
* активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
* концентрация воли для преодоления физических препятствий;

**«Познавательные универсальные учебные действия»**

Выпускник научится:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* устанавливать причинно – следственные связи;

**«Коммуникативные универсальные учебные действия»**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
* разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

**Ожидаемые результаты освоения курса**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны

**Знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* историю развития игры волейбол;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
* - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* - умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Перечень и необходимое название раздела и тем курса « Волейбол» 5-8 класс**

**Необходимое количество часов для освоения раздела тем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Общая и специальная физическая подготовка волейболиста | Стойка. Перемещения в стойке | 3 |
| Способы перемещения | 3 |
| Передача мяча сверху двумя руками | 6 |
| Прием мяча снизу двумя руками | 6 |
| Нижняя прямая подача с середины площадки | 4 |
| Приём и подача мяча | 3 |
| Знания о физической культуре | В течение занятия |
| 8 |  | Игровые занятия | 10 |
| 9 |  | Итого | 35 |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Содержание темы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

1. В стойке волейболиста:

* выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
* приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
* двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:*1*.* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

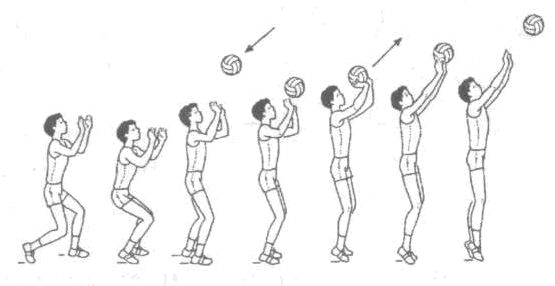
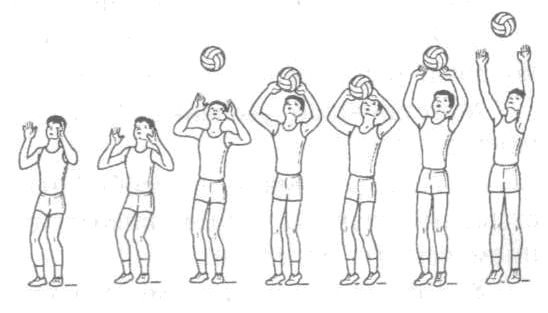
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

*Рис. 1***** *Рис. 2* **** *Рис.4* *Рис. 3*

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

**Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



*Рис. 5*

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

* в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
* руки почти параллельны полу;
* резкое встречное движение рук к мячу;
* приём мяча на кулаки.

### Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п.– лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).  
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.  
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.  
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.  
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.  
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).  
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.  
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.  
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

**Учебно-методическое обеспечение курса**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. «Физическая культура» (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

4.Баранов, А. А. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / А. А. Баранов, М. Ю. Зайцева // Физическая культура. – 2006. – №5. – С. 15-18.

5. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / М; Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

6.Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО».

**Материально - техническое обеспечение**

**Место проведения:**

* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* сетка волейбольная и волейбольные мячи;
* скакалки, ракетки, обручи, фишки, маты;
* гимнастическая стенка, скамейки;
* секундомер, свисток.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №заня  тия | Дата | Тема занятия | Виды внеурочной деятельности |
| 1 | 1нед. | Стойка игрока. | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола.  Разучивание стойки игрока (исходные положения). |
| 2 | 2нед. | Стойка игрока. | Развитие специальной ловкости. Повторение техники владения мячом.  Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка». |
| 3 | 3нед. | Перемещения в стойке. | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». |
| 4 | 4нед. | Перемещения в стойке. | Перемещение в стойке с изменением скорости приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. |
| 5 | 5нед | Перемещения в стойке. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.  Подвижные игры и эстафеты. |
| 6 | 6нед | Перемещения в стойке. | Перемещение в стойке с изменением высоты и скорости приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. |
| 7 | 7нед. | Игровое занятие. | Правила игры. Повторение. Расстановка игроков на площадке. Игровое занятие. |
| 8 | 8нед. | Перемещения. | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Повторение техники разбега-наскока в нападающем ударе.  Игры «Перестрелка», «Пионербол». |
| 9 | 9нед. | Перемещения. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  Игры «Перестрелка», «миниволейбол». |
| 10 | 10нед | Перемещения. | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений. |
| 11 | 11нед | Верхней передачи мяча над собой. | Общая и специальная физическая подготовка. Повторение техники верхней передачи мяча над собой и в парах. Игры «Перестрелка», «Волейбол». |
| 12 | 12нед | Верхней передачи мяча над собой. | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя и нижняя передачи передача мяча над собой и в парах. |
| 13 | 13нед | Верхней передачи мяча над собой. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя прямая подача. Повторение.  Подвижные игры и эстафеты. |
| 14 | 14нед | Игровое занятие. | Общая физическая подготовка. Игровое занятие. |
| 15 | 15нед | Верхней передачи мяча у стены. | Повторение верхней и нижней передач мяча у стены. Разбор игровых ситуаций.  Подвижные игры и эстафеты. |
| 16 | 16нед | Верхняя передача мяча в парах. | Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. |
| 17 | 17нед | Верхняя передача мяча. | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. |
| 18 | 18нед | Игровое занятие. | Правило игры. Совершенствование. Игровое занятие. |
| 19 | 19нед | Верхняя прямая подача. | Игровые упражнения. Повторение верхней прямой подачи с середины площадки. |
| 20 | 20нед | Верхняя прямая подача. | Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача. Повторение. |
| 21 | 21нед | Верхняя прямая подача. | Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача по 1 и 4 зонам. Повторение. |
| 22 | 22нед | Верхняя прямая подача. | Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача. Совершенствовагие |
| 23 | 23нед | Игровое занятие. | Правила игры. Игровое занятие. |
| 24 | 24нед | Нижняя передача мяча. | Развитие специальной ловкости и повторение техники владения мячом.  Нижняя передача над собой. |
| 25 | 25нед | Нижняя передача мяча. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Нижняя передача над собой. |
| 26 | 26нед | Нижняя передача мяча. | Игровые упражнения. Нижняя передача над собой и в парах. |
| 27 | 27нед | Игровое занятие. | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие |
| 28 | 28нед | Нижняя передача мяча. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Нижняя передача мяча у стены, в парах. |
| 29 | 29нед | Нижняя передача мяча у стены, в парах. | Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. |
| 30 | 30нед | Нижняя передача мяча. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола. |
| 31 | 31нед | Игровое занятие. | Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие. |
| 32 | 32нед | Приём мяча с подачи. | Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола. |
| 33 | 33нед | Подача и приём мяча в парах. | Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания. |
| 34 | 34нед | Подача и приём мяча. | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. |
| 35 | 35нед | Игровое занятие. | Спортивный праздник «Здравствуй, лето!». |