

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Правительство Санкт-Петербурга**

**ГБОУ средняя школа №305**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

---

Зориков Б.Н.  
Протокол №5 от «24» 06  
2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ  
средняя школа №305  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга**

Директор ГБОУ средней школы №305 Казанцева Е.А.

---

Казанцева Е.А.  
Приказ №414 от «24» 06  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6789121)

**учебного предмета Волейбол**

**для обучающихся 6-7 классов**

**Санкт-Петербург 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВОЛЕЙБОЛ

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВОЛЕЙБОЛ

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВОЛЕЙБОЛ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения волейбола на уровне основного общего образования, – 34 часа: в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ВОЛЕЙБОЛ

## 6 КЛАСС

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### 4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### 5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и 7 перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: - Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: Действия с мячом.

Приём мяча: Блокирование

Практические занятия по тактике нападения. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

## 7 КЛАСС

### Теоретические занятия.

Описание игры в волейбол. Краткий обзор развития волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей.

Оборудование и инвентарь. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Врачебный контроль. Спортивные травмы и меры их предупреждения при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая (доврачебная) помощь пострадавшему, способы остановки кровотечений, перевязки.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Задачи общей физической подготовки: развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к сдаче нормативов. Средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках.

Понятие о технике игры в волейбол.

Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие; удары, блокирование.

Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Изучение тактики игры в волейбол Установки игрокам перед контрольными играми и разбор проведенных игр.

Задание на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задание отдельным игрокам. Разбор проведенной игры и выполнения тактического плана. Выводы по игре.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Техника игры .

Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные



шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч.

Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче.

Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита.

Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища.

Подготовительные упражнения с мячом. Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар, направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны 2. Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190 — 200 см).

Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером.

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см).

Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного), подвешенного у верхнего края сетки.

Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Тактика игры.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ

отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи.

Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала по технике и тактике.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование

следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
2. проговаривать последовательность действий;

3. уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
4. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
5. учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество организации совместных занятий физической культурой доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способность отбирать физические упражнения по их , функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Волейбол	34	0	34	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Волейбол	34	0	34	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Введение Техника безопасности. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1	0	1
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	0	1
3	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1	0	1
4	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1	0	1
5	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	0	1
6	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	0	1



7	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	0	1
8	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	0	1
9	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?» , «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	1	0	1
10	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1	0	1
11	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	1	0	1
12	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1	0	1
13	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	0	1
14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1
15	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1	0	1
16	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	1	0	1
17	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1	0	1
18	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1	0	1

19	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	1
20	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	0	1
21	Подача и прием мяча в парах.	1	0	1
22	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	0	1
23	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	1	0	1
24	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	0	1
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1
26	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1	0	1
27	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	1
28	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1	0	1
29	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	1	0	1
30	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	1	0	1

31	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	0	1
32	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	1	0	1
33	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1	0	1
34	Учебная игра волейбол.	1	0	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	0	1
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	0	1
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	0	1
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	0	1
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1	0	1
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	0	1
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	0	1
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	0	1
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	0	1
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	0	1

14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	0	1
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	0	1
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	0	1
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	0	1
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	0	1
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	0	1
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	0	1
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	0	1
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	0	1
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	0	1
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	0	1

25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	0	1
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	0	1
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	0	1
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	0	1
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	0	1
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	0	1
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	0	1
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	0	1
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1	0	1
34	Система игры в защите. Учебная игра.	1	0	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / Изд. «Просвещение» Москва 2020 год / авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2020
3. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона / авт.-сост. М.И.Васильева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2020
4. Поурочные разработки по физической культуре.5класс.-2-е изд.- М.:ВАКО,2018г.

# **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://infourok.ru>