

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №13

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
классных руководителей

  
Скрипниченко Е. Ю.  
Приказ № 01-08/144  
от «02» сентября 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР

  
Жижко В. А.  
Приказ № 01-08/144  
от «02» сентября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 13

  
И. Г. Ткаченко  
«02» сентября 2024 г.

Приказ № 01-08/144

**Рабочая программа**

Юный Волейболист

Класс «7А» «7Б» «8А» «8Б»

Рабочая программа

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ-ОБРАЗОВАНИЕ «7-8» классы

Учитель Ромаченко Е. Н

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов: по учебному плану всего 486 час в год; в неделю 3 часа

г. Армавир 2024 г.

## Пояснительная записка

В наше время прогресса и компьютерного, малоподвижного образа жизни можно наблюдать серьезные отклонения в состоянии здоровья детей, как первоклассников, так и выпускников. За годы обучения в школе растет частота заболеваний органов пищеварения, дыхательной системы, нервно-психологического расстройства, заболевания глаз, нарушение осанки, нарушение двигательного режима, т.е. гиподинамия является причиной всех бед. Школьные уроки физической культуры не могут решить эту проблему.

Главная особенность физической культуры вытекает из ее воспитательных функций: формирование гармонии, воспитание социальной направленности взаимоотношений школьников в коллективе, их приобщение к общественно-полезной деятельности. К решению жизненно важных задач.

Опираясь на опыт оздоровительной работы, а также детско-юношеских школ, была разработана программа «Юный волейболист».

**Программа «Юный волейболист» относится к физкультурно-спортивной направленности.**

**Новизна программы.** Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психическо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы.** Заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождаются эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель программы:** физическое развитие и воспитание детей и подростков по средствам формирования двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом.

Для осуществления целей решаются следующие основные задачи:

1. Развить и совершенствовать основные физические качества (быстрота, сила, ловкость);
2. Укрепить здоровье, закалить организм;
3. Сформировать и повысить уровень знаний, теоретических основ и практических умений игры в волейбол;
4. Привить навыки гигиены и самоконтроля на занятиях волейболом.

5. Развить мотивацию к занятиям физической культуры, как средству профилактики девиантного поведения.

Предполагается, что реализация основных задач будет способствовать:

- Повышению уровня физической подготовленности воспитанников;
- Развитию любознательности, коммуникативности, устойчивости, внимания;
- Повышению ответственности, чувства долга и взаимопомощи;
- Созданию условий для развития творческих способностей детей;
- Формирование у детей разумного отношения к своему здоровью.

**Возраст детей: 11-14 лет.**

**Сроки реализации программы: 1 год.**

**Формы занятий: 3 часа в неделю.**

В объединение принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие. Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физподготовкой.

### **Условия реализации программы**

1. Улучшение материально-технической базы:
  - Спортивная база для занятий;
  - Спортивный инвентарь;
  - Специализированное оборудование.
2. Формирование коллектива единомышленников.
3. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
4. Постоянное самосовершенствование педагога и повышения квалификации в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни.
5. Стимулирование детей в образовательном процессе.
6. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

### **Формы подведения итогов**

- Соревнования
- Турниры
- Спартакиады
- Товарищеские встречи
- Турслеты

**Таблица тематического распределения часов:  
1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт.	2	2	
2	История развития волейбола.	1	1	
3	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
4	Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	
5	Правила игры	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка	47	1	46
7	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
8	Контрольные испытания	4	-	4
9	Основные техники и тактика игры	38	1	37
10	Индивидуальные занятия	9	-	9
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

## Содержание программы (1 год обучения)

1. Физическая культура и спорт- 2 часа.  
Задачи физкультуры и спорта
2. История развития волейбола- 1 час.  
История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним.
3. Сведения о строении и функциях организма- 1 час.  
Строение организма. Основные функции. Влияние занятий волейболом на организм детей.
4. Гигиена, медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма- 1 час.  
Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питания, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения о мышечном и периферическом массаже. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.
5. Правила игры- 1 час.  
Правила игры в волейболе. Функции игроков, правила, судейство, расстановка.
6. Общая и специальная физическая подготовка- 47 часов.
  - Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движений строем, остановки.
  - Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.
  - Акробатика. Группировки в присяде, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.
  - Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, кросс до 500 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.
  - Спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, гандбола. Ловка, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

### *Специальная физическая подготовка*

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 метров из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге, падения в перекате, имитация подачи, нападающих ударов, блока, передачи мяча в стойке, падении, прыжке. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».
- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.
- Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Броски «крюком» в парах и через стенку. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота. Движения выполняются с максимальной силой, с отягощением на кисти, предплечья, ноги. Спрыгивания с высоты 50 см с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, нападение с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка. Стоя у стены, прыгнуть и ладонями отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижения вдоль сетки, остановка, блок (лицом и спиной к сетке). Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной, тройной.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки; основная и низкая. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, снизу на месте и после перемещения, в падении.

- Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты, жилеты, стельки). Прыжки из приседа, полуприседа. На одной ноге, через скамейку, со скакалкой. Бег в гору. По лестнице.
- 7. Контрольные игры и соревнования – 4 часа.
- 8. Контрольные испытания- 4 часа.
- 9. Основные техники и тактики игры -38 часов.  
Тактика в волейболе
  - Действия при нападении индивидуальные, групповые и командные. Всей командой при игре в нападении с первой передачи и «откидки» и со второй передачи через выходящего игрока и при вторых передачах.
  - Чередование подач на точность и силу. Тактика первых и вторых передач. Чередование способов направления и силы нападающих ударов. Расположение или расстановка игроков при приеме мяча. Выбор паса разводящим игроком: высокий «прострел», «взлет», за голову. Взаимодействие игроков передней и задней линий.
  - Действия при защите. Стойки и перемещения. Стойки и перемещения в усложненных условиях (на больших скоростях с внезапной остановкой). Падение на грудь, перекаты на бедро, спину. Выбор места при приеме подачи. Приемы подач силовых и нападающих ударов. Прием мяча, отскочившего от сетки. Защита «углом вперед», «углом назад». Взаимодействие игроков при обманных ударах, при одиночном и групповом блокировании. Страховка игроков, принимающих подачу, нападающих и блокирующих игроков.
- 10. Индивидуальные занятия – 9 часов.  
Индивидуальные занятия по обработке тактики игры в волейбол.

## **Перечень практических работ.**

Практическая работа №1 «Проверка теоретических знаний о правилах игры волейбол»

Практическая работа №2 «Проверка теоретических знаний о тактике игры волейбол»

Практическая работа № 3 «Проверка теоретических знаний о трамоопасности. а также проверка способностей к проведению разогревающей разминки»

Практическая работа № 4 «Проверка навыков оказания ПМП при получении травм»

Практическая работа № 5 «Проверка ОФП учащихся (скоростные, прыжковые навыки, ловкость»

Практическая работа № 6 «Проверка игровых навыков (качество верхней и нижней передач, овладение техникой нападающего удара, умение выполнения подач, тактические действия »



### **Требования к подготовке учащихся.**

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися в соответствии с обязательным минимумом содержания.

Рубрика «Уметь» включает в себя требования, основанные на воспроизведении основных средств физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (физические упражнения, технические действия базового вида спорта, приемы наблюдений и контроля и т.п.)

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, связанные с личностными чертами и мировоззренческими установками учащихся, ценностными ориентациями и практической значимостью.

В целом, требования направлены на укрепление индивидуального здоровья учащихся, всесторонне физическое развитие и физическую подготовленность, развитие физических и духовных качеств, значимых для социализации и ведения здорового образа жизни.

#### **Методическое обеспечение. Диагностика физической подготовленности детей. Нормативы физического развития и физической подготовленности. 1-го года обучения**

<b>№</b>	<b>Показатели</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1	Бег 30 метров с высокого старта.	6,1 с	6,3 с
2	Бег 30 метров (6x5).	12,8 с	12,3 с
3	Бег 92 метра с изменением направления.	33,5 с	32,0 с
4	Прыжок в длину с места.	125 см	135 см
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног.	30 см	35 см
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног.	35 см	40 см
7	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: сидя стоя в прыжке с мячом	3,5 м 5,0 м 5,5 м	4,0 м 7,0 м 6,0 м

#### **Техническая подготовленность**

<b>№</b>	<b>Виды испытаний</b>	<b>Количественный показатель</b>
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Передача нижняя прямая на точность.	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Оборудование
1.	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	1		Мячи, сетка.
2.	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1		Мячи, сетка.
3.	Прием и передача мяча сверху. Игра	2		Мячи, сетка.
4.	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2		Мячи, сетка.
5.	Передача мяча в парах сверху – снизу.	2		Мячи, сетка.
6.	Контрольные испытания	1		Мячи, сетка, секундомер
7.	Контрольные испытания	1		Мячи, сетка, секундомер
8.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
9.	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра. Практическая работа №1 «Проверка теоретических знаний о правилах игры волейбол».	1		Мячи, сетка.
10.	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
11.	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
12.	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		Мячи, сетка.
13.	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1		Мячи, сетка.
14.	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1		Мячи, сетка.
15.	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
16.	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
17.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1		Мячи, сетка.

18.	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
19.	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Практическая работа №2 «Проверка теоретических знаний о тактике игры волейбол».	1		Мячи, сетка, скакалки
20.	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
21.	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
22.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
23.	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
24.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
25.	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
26.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
27.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. Практическая работа № 3 «Проверка теоретических знаний о травмоопасности. а также проверка способностей к проведению разогревающей разминки».	1		Мячи, сетка.
28.	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
29.	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
30.	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.

31.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
32.	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка
33.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
34.	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. Практическая работа № 4 «Проверка навыков оказания ПМП при получении травм»	1		Мячи, сетка.
35.	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
36.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приёмом Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
37.	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка
38.	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка
39.	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
40.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
41.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
42.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
43.	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра. Практическая работа № 5 «Проверка ОФП учащихся (скоростные, прыжковые навыки, ловкость»	1		Мячи, сетка.

44.	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
45.	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
46.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
47.	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
48.	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гантели
49.	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гантели
50.	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
51.	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
52.	Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
53.	Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
54.	Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
55.	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
56.	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
57.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2		Мячи, сетка.
58.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
59.	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка
60.	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра. Практическая работа № 6 «Проверка игровых навыков (качество верхней и нижней	1,5		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка

	передач, овладение техникой нападающего удара, умение выполнения подач, тактические действия »			
61. -64	Учебная игра. СФП	1		Мячи, сетка, гимнастическая скамейка
65	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
66	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
67	Товарищеская встреча с МАОУ-СОШ № 9	2		Мячи, сетка.
68	Товарищеская встреча с МАОУ-СОШ № 9	2		Мячи, сетка.
69	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
70	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
71	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
72	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
73	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
74	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
75	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
76	ОФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
77	Товарищеская встреча с СОШ № 17	1		Мячи, сетка.
78	Товарищеская встреча с СОШ № 17	1		Мячи, сетка.
79	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.

80	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
81	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
82	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
83	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
84	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
85	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
86	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
87	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
88	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
89	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
90	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
91	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
92	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
93	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
94	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.

95	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
96	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка, скакалки
97	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
98	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
99	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
100	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1		Мячи, сетка.
101-108	ОФП. Учебная игра.	8		Мячи, сетка, скакалки
<p>Всего: 121,5 часов          Практических работ: 6 часов</p>				

### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы:**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Министерство просвещения СССР- М. Просвещение, 1986 г.
2. Управление спортивных игр. Волейбол. 1983 г.
3. Правдин В.И. Волейбол-игра для всех. ФиС, 1966 г.
4. Фидлер М, Шрайкер. Волейбол. ФиС, 1972 г.
5. Литвинов Е.Н. Методика физвоспитания учащихся 1-4 классов. Москва. 1997 г.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва, 1991 г.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Москва. 1982 г.
8. Программы для спортивных кружков и секций для внешкольных учреждений. Москва, «Просвещение», 1986 г.