Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №1»

(МАОУ Лицей №1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного направления

**«Волейбол»**

**Возраст: 8-12 лет**

**2023-2024 учебный год**

Автор составитель программы:

Борисенко Иван Игоревич

Педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

    «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); Закона об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27 июня 2013 года); постановления Администрации города от 20.12.2012 г. № 9787 «Об утверждении стандарта качества муниципальной услуги «Общее и дополнительное образование в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 17.02.2014 г. № 1086), приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004 г № 1089, учебного плана дополнительного образования МАОУ Лицей№1.

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие

    интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Цель программы**: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

**Задачи программы: Образовательные:**

-     обучить техническим и техническим приемам волейбола;

-     научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

**Развивающие:**

-     развить координацию движений и основные физические качества;

-     развивать двигательные способности;

-     формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

-     воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

-     воспитывать дисциплинированность;

-     прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;

-     способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Отличительной особенностью**данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

**Адресат программы и условия программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 8-12 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

**Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей в группе 15 человек.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 35 учебных недель, 3 часа в неделю.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

-                     организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

-                     активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-                     доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-управлять   своими   эмоциями   в   различных  нестандартных  ситуациях  и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными   результатами   освоения   учащимися   содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-     анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися

содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе‚ использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-     применять в игре изученные тактические действия и приёмы

-     соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

-     ззнать терминологию и правила игры в волейбол;

-     соблюдать правила игры;

-     регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1.  Общая физическая подготовка.**

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

**2.  Техника нападения.**

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения**.**

**3.  Техника защиты.**

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

**4.    Специальная физическая подготовка.**

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных

действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

**5.Интегральная подготовка.**

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

**6.   Контрольные нормативы.**

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

**7.   Судейская практика.**

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

**8.   Теория**

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу  способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются  умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

 - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

 -проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие,  упорство  в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать  явления  (действия  и  поступки),  давать  им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 -находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

  -технически  правильно  выполнять  двигательные  действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 Предметными  результатами  освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

 -излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

 -технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе‚ использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

 - применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;

 - соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

 - знать терминологию и правила игры в волейбол;

- соблюдать правила игры;

 - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

**2023- 2024 учебный год**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Календарный учебный график

Начало занятий - 1.09.2023г. Окончание занятий - 31.05.2024г.

Всего учебных недель - 35. Объём учебных часов - 105.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 22.03 -01.04

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Форма контроля** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Обучать стойке волейболиста. | 1 | Беседа |  |  |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности. Обучать стойке волейболиста. | 1 | Беседа |  |  |
| 3. | Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Разучить игру «Снежки» | 1 | Беседа |  |  |
| 4 | Правила соревнований по волейболу. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | Беседа |  |  |
| 5 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. | 1 | практическая работа |  |  |
| 6 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. | 1 | практическая работа |  |  |
| 7 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 8 | Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. | 1 | практическая работа |  |  |
| 9 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 10 | Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 11 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 1 | практическая работа |  |  |
| 13 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 14 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 1 | практическая работа |  |  |
| 15 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 1 | практическая работа |  |  |
| 16 | Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. | 1 | практическая работа |  |  |
| 17 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. | 1 | практическая работа |  |  |
| 18 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. | 1 | практическая работа |  |  |
| 19 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 20 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. | 1 | практическая работа |  |  |
| 21 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в тройках. | 1 | практическая работа |  |  |
| 22 | Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | практическая работа |  |  |
| 23 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | практическая работа |  |  |
| 24 | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 25 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 26 | Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 27 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 28 | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 29 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 30 | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 31 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. |  | практическая работа |  |  |
| 33 | Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 34 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 35 | Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 36 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 37 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 38 | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 39 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 40 | Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. | 1 | практическая работа |  |  |
| 41 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | практическая работа |  |  |
| 42 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | практическая работа |  |  |
| 43 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 44 | Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | практическая работа |  |  |
| 45 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | практическая работа |  |  |
| 46 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 47 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 48 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | практическая работа |  |  |
| 49 | Контрольные нормативы: ОФП, СФП | 1 | практическая работа |  |  |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 51 | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 | практическая работа |  |  |
| 52 | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 | практическая работа |  |  |
| 53 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 | практическая работа |  |  |
| 54 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 | практическая работа |  |  |
| 55 | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 | практическая работа |  |  |
| 56 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 | практическая работа |  |  |
| 57 | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 58 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. | 1 | практическая работа |  |  |
| 59 | Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. | 1 | практическая работа |  |  |
| 60 | Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. | 1 | практическая работа |  |  |
| 61 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. | 1 | практическая работа |  |  |
| 62 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). | 1 | практическая работа |  |  |
| 63 | Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). | 1 | практическая работа |  |  |
| 64 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). | 1 | практическая работа |  |  |
| 65 | Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). | 1 | практическая работа |  |  |
| 66 | Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. | 1 | практическая работа |  |  |
| 67 | Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. | 1 | практическая работа |  |  |
| 68 | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). | 1 | практическая работа |  |  |
| 69 | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). | 1 | практическая работа |  |  |
| 70 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). | 1 | практическая работа |  |  |
| 71 | Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). | 1 | практическая работа |  |  |
| 72 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 73 | Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 74 | Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 75 | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 76 | Контрольная игра. | 1 | практическая работа |  |  |
| 77 | Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 78 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 79 | Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 80 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 81 | Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 82 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 83 | Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность. | 1 | практическая работа |  |  |
| 84 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. | 1 | практическая работа |  |  |
| 85 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. | 1 | практическая работа |  |  |
| 86 | Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. | 1 | практическая работа |  |  |
| 87 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. | 1 | практическая работа |  |  |
| 88 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. | 1 | практическая работа |  |  |
| 89 | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. | 1 | практическая работа |  |  |
| 90 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. | 1 | практическая работа |  |  |
| 91 | Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. | 1 | практическая работа |  |  |
| 92 | Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. | 1 | практическая работа |  |  |
| 93 | Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. | 1 | практическая работа |  |  |
| 94 | Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. | 1 | практическая работа |  |  |
| 95 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 96 | Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 97 | Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. | 1 | практическая работа |  |  |
| 98 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия. | 1 | практическая работа |  |  |
| 99 | Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. | 1 | практическая работа |  |  |
| 100 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. | 1 | практическая работа |  |  |
| 101 | Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия. | 1 | практическая работа |  |  |
| 102 | Контрольные нормативы: ОФП. | 1 | практическая работа |  |  |
| 103 | Контрольные нормативы: СФП. | 1 | практическая работа |  |  |
| 104 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |
| 105 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | практическая работа |  |  |

Список используемой литературы.

1.      Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.

2.      Бальсевич  В.К.  Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988

3.      Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

4.      А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

5.      Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.

6.      Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.-  Москва «Просвещение», 1984 г.

7.      Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

8.      А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

9.      Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /

Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.

10.    Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.

11.    Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.