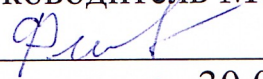
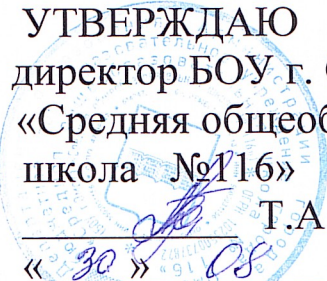


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ОМСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
руководитель МО

  
\_\_\_\_\_  
Протокол от 30.08.24г. № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная  
школа №116»  
  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Цыпышева  
« 30 » 08 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень образования: основное общее

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Учитель Новицкая Т.С., Фёдорова А.М.

## Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидимические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральные государственные стандарты общего образования. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 12-14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся четыре раза в неделю.

**Цель:** Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

### Задачи:

- подготовка юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня владения навыками игры;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

### Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

### **Планируемые результаты освоения Программы:**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
  - как правильно распределять свою физическую нагрузку;
  - правила игры в волейбол;
  - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
  - правила проведения соревнований;
- уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
  - овладеют основами техники волейбола;

- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет; Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общеспортивная подготовка волейболиста	Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	плакаты, мячи на каждого обучающего	
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоритических.	практических.
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	1	1
3	Виды соревнований	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
1	Гимнастические упражнения	4	1	3
2	Легкоатлетические упражнения	4	1	3
3.	Подвижные игры	4	1	3
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
1	Техника передвижения и стоек	2	1	1
2	Техника приёма и передач мяча сверху	5	1	4
3.	Техника приёма мяча снизу	5	1	4
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	5	1	4
5.	Нападающие удары	5	2	3
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
1.	Индивидуальные действия	4	1	3
2.	Групповые действия	4	1	3
3.	Командные действия	4	1	3
4.	Тактика защиты	4	1	3

<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>68</b>	<b>20</b>	<b>48</b>

## **Содержание программы**

### **I. Основы знаний (6 час)**

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **II. Общая физическая подготовка (12 час)**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки” ; “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### **III. Специальная физическая подготовка (10 час)**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)

- сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка (22 час)**

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

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты.

*Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

#### **V. Tактическая подготовка (16 часов)**

*Перемещения и стойки:* сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом:* передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

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

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



*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

## **VI. Контрольные испытания (2 часов)**

### ***Общefизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

### ***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

### **Материально-техническая база:**

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук).

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

### Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	По плану	факт	
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.
2.			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3.			Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.
4.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
5.			Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.			Имитация приемов сверху двумя руками и снизу стоя на месте без мяча.
7.			Имитация приемов сверху двумя руками и снизу после перемещения.
8.			ОФП. Игра в пионербол с элементами волейбола.
9.			Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.
10.			Правила игры в волейбол. Круговая тренировка.
11.			Передача мяча двумя руками над собой, в стену на месте.
12.			Верхняя прямая передача мяча в парах.
13.			Прыжок в длину с места. Челночный бег.
14.			Теоретическое занятие по правилам игры.
15.			Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
16.			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
17.			Развитие быстроты и прыгучести.
18.			Имитация приема снизу двумя руками стоя на месте без мяча.
19.			Расстановка игроков на площадке. Игра «Пионербол».
20.			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
21.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
22.			Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
23.			Совершенствование верхней прямой передачи.
24.			Прием снизу двумя руками с наброса партнёра.
25.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
26.			Прием наброшенного мяча партнером на месте в парах,

			направляя мяч вперед-вверх.
27.			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
28.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
29.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
30.			Прием наброшенного мяча партнером на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.
31.			Обучение нижней подачи мяча.
32.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
33.			Развитие выносливости. Учебная игра.
34.			Нижняя передача мяча в парах, нижняя подача.
35.			Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
36.			Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Учебная игра.
37.			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.
38.			Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
39.			Передача двумя руками сверху в парах и тройках.
40.			Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.
41.			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.
42.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
43.			Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.
44.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
45.			Передача мяча снизу двумя руками в парах, тройках.
46.			Обучение верхним передачам в движении.
47.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. ОФП.
48.			ОРУ, перемещения, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.
49.			Тактика подач и верхних передач.
50.			Введение в начальные игровые ситуации. Развитие прыгучести.
51.			Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.
52.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя

			руками в различных сочетаниях.
53.			Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.
54.			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.
55.			Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
56.			Обучение передачам в движении.
57.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра.
58.			Учебно-тренировочная игра в волейбол по заданию.
59.			Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.
60.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
61.			Введение в начальные игровые ситуации. Верхняя прямая подача.
62.			Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.
63.			Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.
64.			Развитие выносливости. Учебная игра.
65.			
66.			Контрольное испытание по общей физической подготовке.
67.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
68.			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

## Список литературы

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. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.