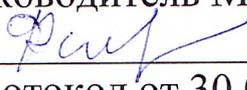


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ОМСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

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 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень образования: среднее общее

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Учитель 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	4 раза в неделю	4 часа	136 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.
I	Основы знаний	12	6	6
1	Вводное занятие	4	2	2
2	Классификация упражнений	4	2	2
3	Виды соревнований	4	2	2
II	Общая физическая подготовка	24	6	18
1	Гимнастические упражнения	8	2	6
2	Легкоатлетические упражнения	8	2	6
3.	Подвижные игры	8	2	6
III	Специальная физическая подготовка	20	6	14
IV	Техническая подготовка	44	12	32
1	Техника передвижения и стоек	4	2	2
2	Техника приёма и передач мяча сверху	10	2	8
3.	Техника приёма мяча снизу	10	2	8
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	10	2	8
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	32	8	24
1.	Индивидуальные действия	8	2	6
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6

VI	Контрольные испытания и соревнования	4	2	2
Итого часов:		В течение года		
		136	40	96

Содержание программы

I. Основы знаний (12 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 (24 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 (20 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 слабейшей 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 (44 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 (32 час)

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 (4час.)

Общесфизическая 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

№	Название тем	Дата	
		по плану	фактически
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.		
2.	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.		
4.	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
5.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
6.	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
7.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
8.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.		
9.	ОФП. Учебная игра в волейбол по заданию.		
10.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
11.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Введение в игровые ситуации.		
12.	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.		
13.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
14.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
15.	Развитие выносливости. Учебная игра.		
16.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
17.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
18.	Развитие прыгучести. Учебная игра в волейбол.		
19.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
20.	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.		
21.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		
22.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.		
23.	Развитие силовой выносливости.		
24.	Верхняя прямая подача. Введение в игровые ситуации.		
25.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.		

26.	ОФП. Учебная игра в волейбол.		
27.	Передачи в четверках с перемещением. Верхняя прямая подача.		
28.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
29.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
30.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
31.	Передачи в четверках с перемещением. Верхняя прямая подача.		
32.	Взаимодействие игроков первой линии.		
33.	Нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Учебная игра.		
34.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
35.	Развитие быстроты ответных действий. Учебная игра.		
36.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача.		
37.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра по заданию.		
38.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.		
39.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
40.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
41.	Взаимодействие игроков первой и второй линии.		
42.	ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
43.	Прямой нападающий удар с разбега. Учебно – тренировочная игра.		
44.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		
45.	Прямой нападающий удар с разбега. Взаимодействие игроков первой линии.		
46.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.		
47.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
48.	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.		
49.	Нижняя прямая, верхняя прямая подача по определенным зонам.		
50.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
51.	Взаимодействие игроков первой линии.		
52.	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.		
53.	Развитие быстроты ответных действий. Учебная игра по		

	заданию.		
54.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
55.	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
56.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		
57.	Групповые тактические действия в нападении.		
58.	Передачи мяча через сетку кулаком. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
59.	ОФП. Учебная игра по заданию.		
60.	Тактика передач мяча для нападающих ударов.		
61.	Передачи мяча через сетку в прыжке. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
62.	Групповые тактические действия в защите.		
63.			
64.	Подачи мяча. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.		
65.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
67.	Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
68.	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
69.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
70.	Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
71.	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		
72.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
73.	ОФП. Учебная игра по заданию.		
74.	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
75.	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением.		
76.	Передачи мяча в тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
77.	Передачи и приём мяча сверху через сетку в парах с трехметровой линии. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
78.	Развитие скорости. Учебная игра по заданию.		
79.	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		

80.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
81.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
82.	Обучение планирующей подаче.		
83.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		
84.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
85.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
86.	Тактические схемы игры.		
87.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
88.	Развитие скорости. Учебная игра по заданию.		
89.	Взаимодействие игроков при блокировании.		
90.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
91.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
92.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
93.	Прием мяча в падении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
94.	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
95.	Блокирование мяча. Взаимодействие игроков при блокировании. Учебная игра в волейбол.		
96.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
97.	ОФП. Учебная игра.		
98.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		
99.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
100.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
101.	Развитие прыгучести . Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		
102.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
103.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
104.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		
105.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		

106.	Прием мяча с подами. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
107.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
108.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
109.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
110.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
111.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		
112.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
113.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
114.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
115.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
116.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
117.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
118.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
119.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
120.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
121.	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.		
122.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
123.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
124.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
125.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
126.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
127.	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.		
128.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		
129.	Взаимодействие игроков при блокировании.		
130.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
131.	ОФП. Групповые тактические действия в нападении.		

132.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
133.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
134.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
135.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
136.	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.