

**1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- [Федеральный закон](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=0) от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) ([ст. 2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=2), [ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75));

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12), [ст. 47](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=47), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75));

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108180),[2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108181),[3](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108182),[9 ст. 13](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108188); [п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108191), [5](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108195), [6 ст. 14](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108196); [ст. 15](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=15); [ст. 16](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=16); [ст. 33](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=33), [ст. 34](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=34), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75));

- [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ([Постановление](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=0) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 9](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=1029), [22](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=102222), [25 ст. 2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=10225); [п. 5 ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108169); [п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108867), [п. 4 ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108870));

- [Приказ](http://80.253.4.49/document?id=70424884&sub=0) Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- [Концепция](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=1000) развития дополнительного образования детей /[распоряжение](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=0) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

Основные характеристики программы:

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

* повышение занятости детей в свободное время;
* организация полноценного досуга;
* развитие определенных качеств личности;
* поддержка и развитие талантов;
* адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
* физическое развитие и оздоровление детей;
* профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Адресат программы:** – от 14 до 17 лет.

Цель и задача программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

* укрепить здоровья;
* содействовать правильному физическому развитию;
* приобрести необходимые теоретические знания;
* овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* воспитатьчувства дружбы,воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
* привить ученикам организаторских навыков;
* повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

**Условия реализации программы:**

* условия набора и формирования групп;
* возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
* необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
* особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводится занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

**Форма организации деятельности учащихся:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается 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 многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающих: 12-15 человек.

Режим занятий: Всего 4 часа в неделю, 136 часов в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**2.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 4 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 10 | - | 10 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 30 | - | 30 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 36 | - | 36 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | - | 11 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 10 | - | 10 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 16 | - | 16 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 17 | 1 | 17 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | ИТОГО: | 136 | 5 | 126 |  |

**3. Содержание дополнительной программы** **обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | |
| 2. Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | |
| 3. Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |
| 5. Освоение техники прямого нападающего удараи овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6. Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| 7. Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | |
| 8. Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ | |

**4. Методическое обеспечение дополнительной**

**образовательной****программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1. | Основы знаний | Беседа  Рассказ  Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2. | Освоение техники передвижений | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |

**Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи волейбольные 15 шт.
2. Сетка волейбольная 1 шт.
3. Набивные мячи 6шт.
4. Скакалки 2 шт.
5. Гимнастические маты 4 шт.
6. Гимнастические гантели 4 шт.
7. Секундомер 1 шт.
8. Насос ручной со штуцером 1 шт.
9. Рулетка 1 шт.

**5.Список литературы**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско­-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Календарный**  **учебный график** | | **Количество часов** | **Сроки, даты** | **Формы занятия** | **Формы контроля** |
| 1-2 | | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. | 2 |  | Беседа, рассказ |  |
| 3-4 | | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. | 2 |  | Беседа, рассказ |  |
| 5-6 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. | 2 |  | Беседа, рассказ |  |
| 7-8 | | Прыжок в длину с места. Бег 30м. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 9-10 | | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 11-12 | | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 13-14 | | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 15-16 | | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 2 |  | Показ.  Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 17-18 | | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | 2 |  | Показ.  Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 19-20 | | Развитее скоростно-силовой выносливости. | 2 |  | Показ.  Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 21-22 | | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 23-24 | | Прием снизу двумя руками. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 25-26 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 27-28 | | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 29-30 | | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч веред вверх. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 31-32 | | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
|  | | | | | | |
| 33-34 | | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 35-36 | | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 37-38 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 39-40 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 41-42 | | Кувырок вперед, назад, в сторону. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 43-44 | | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 45-46 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 47-48 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 49-50 | | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 51-52 | | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 53-54 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 55-56 | | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 57-58 | | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 59-60 | | Подвижная игра «Волейбольная лапта». | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
|  | | | | | | |
| 61-62 | | Челночный бег  с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 63-64 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 65-66 | | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 67-68 | | ОРУ с гимнастической скакалкой.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 69-70 | | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 71-72 | | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 73-74 | | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 75-76 | | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 77-78 | | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 79-80 | | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 81-82 | | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 83-84 | | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 85-86 | | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 87-88 | | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 89-90 | | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 91-92 | | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 93-94 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 95-96 | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 97-98 | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |  |
| 99-100 | | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 2 |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |  |
| 101-102 | | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 2 |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |  |
| 103-104 | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |  |
| 105-106 | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | 2 |  | Учебно-тренировочные игры Соревнования |  |
|  | | | | | | |
| 107-108 | | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 109-110 | | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 111-112 | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 113-114 | | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | 2 |  | Беседа, рассказ |  |
| 115-116 | | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 117-118 | | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. | 2 |  | Соревнования Учебная игра |  |
| 119-120 | | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 121-122 | | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 123-124 | | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  | Показ.  Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра. |  |
| 125-126 | | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра | 2 |  | Показ.  Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |  |
| 127-128 | | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Соревнования |
| 129-130 | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Соревнования |
| 131-132 | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Соревнования |
| 133-134 | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Соревнования |
| 135-136 | | Товарищеские встречи между командами близлежащих школ | 2 |  | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Соревнования |