



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ужурская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза А. К. Харченко»**

Рассмотрено:
на методическом совете
МБОУ «Ужурская СОШ №1
им.ГСС А.К.Харченко»
протокол №1
От « 30 » августа 2024 г.

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
 Ю.А.Дубкова
« 30 » августа 2024 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Ужурская СОШ №1
им.ГСС А.К.Харченко»
 Л.В.Головач
« 30 » августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

Направление:
физкультурно-спортивное

Возраст детей: 10 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Серова Любовь Дмитриевна
педагог дополнительного образования

2024 - 2025 учебный год

Краткое описание

Программа секции «Волейбол» составлена на основе программы «Для дополнительного образования и общеобразовательных школ». Подобная реализация программы по спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих

Описание

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Пояснительная записка

В своей деятельности члены объединения руководствуются нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по состоянию на 07.06.2016);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;

Приказом Минобрнауки от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);

Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;

Приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Примерной программой дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ "Ужурской СОШ №1", утвержденной приказом директора от «01» сентября 2019г.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 часа, курс рассчитан на 136 часов в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

Цель: Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию, через технику и тактику игры в волейбол.

Задачи:

Укреплять здоровье и закаливать организм.

Повышать уровень общей физической подготовленности.

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки. судейства.

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующим

Результаты освоения программы

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса волейбол.

Личностные результаты освоения учебного предмета по волейбол

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

У выпускника будут сформированы:

- * внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- * широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- * ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- * учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- * способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- * ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- * развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- * установка на здоровый образ жизни;
- * эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- * внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- * адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- * установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального, общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- * планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- * учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- * осуществлять итоговый контроль по результату;
- * адекватно воспринимать оценку учителя;
- * различать способ и результат действия;
- * оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношении к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Формы и методы работы

Методы программы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у обучающихся положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Таблица №1.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся
---------------------	---

Подведение итогов: анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся при обретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Учебный план.

	Наименование темы	кол-во часов	Из них	
			теория	практика
1.	Влияние физических упражнений на организм , занимающихся волейболом.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
3.	Основы методики обучения в волейболе	24	1	23
4.	Правила соревнований, их организация и проведение	9	1	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка	51	1	50
6.	Основы техники и тактики игры	42	2	40
7.	Контрольные игры и соревнования	5		5
8.	Контрольные испытания	3		3
Итого:		136	7	129

Физическое развитие и физическая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки 11- 12 лет	Юноши 11- 12 лет
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с волейбольной разметкой.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Волейбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демон-страция технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты

			участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ П,П	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	План	Факт
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	2			
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2			
3	Нижняя прямая подача. Подача на точность.	2			
4	Нижняя боковая подача. Игра в пионербол с 2-мя мячами	2			
5	Верхняя прямая подача Игра в выжигало	2			
6	Развитие координации. Учебная игра.	2			
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	2			
8	Приёмы и передачи мяча.	2			
9	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол с 3-мя мячами	2			
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2			
11	Приемы мяча. Эстафета с мячами. Игра в выжигало	2			
12	Прием мяча с падением. Игра в пионербол	2			

13	Групповые и командные действия в нападении. игра.	2		
14	Блокирование групповое Игра « Кто быстрее»	2		
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Игра «помоги другу»	2		
16	Взаимодействия защитников между собой. Игра в выжигало	2		
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Игра в пионербол	2		
18	Взаимодействия защитников со страхующими Упражнения с мячами	2		
19	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Учебная игра	2		
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Игра в пионербол	2		
21	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. Эстафета с мячами	2		
22	Индивидуальные тактические действия при приеме мяча и подачи мяча.	2		
23	Индивидуальные и групповые действия нападения. Игра в выжигало	2		
24	Подвижная игра «Пионербол»	2		
25	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. Игра	2		
26	Элементы футбола в занятиях волейболистов. Игра	2		
27	Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.	2		
28	Индивидуальная тактика подач. Игра в выжигало.	2		
29	Индивидуальная тактика передач мяча. Игра в пионербол с 2-мя мячами.	2		
30	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2		
31	Тактика нападающего удара. Упражнения с волейбольным	2		

	мячом			
32	Тактика нападающего удара с переводом в линию. Игра в выжигало	2		
33	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Игра в пионербол с 3-мя мячами	2		
34	Подвижная игра « Кто быстрее поймает мяч». Игра пионербол	2		
35	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2		
36	Защитные действия (блоки, страховки). Подвижная игра в пионербол с двумя мячами	2		
37	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Игра «Салки с мячом»	2		
38	Отвлекающие действия при нападающем ударе , при приеме мяча Эстафета с мячом	2		
39	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра	2		
40	Взаимодействия нападающего и пасующего. Игра в пионербол с элементами волейбола	2		
41	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Игра в волейбол	2		
42	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Игра в волейбол	2		
43	Взаимодействия нападающего и пасующего, нападающего и блокирующего Игра в выжигало	2		
44	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Учебная игра в волейбол.	2		
45	Подвижная игра пионербол с 3-мя мячами. Правила игры.	2		
46	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Игра с элементами других видов спорта	2		
47	Командные действия в защите Игра «Перестрелка»	2		
48	Индивидуальные действия	2		

	против группового блока. Эстафета с разными мячами			
49	Индивидуальные действия против группового блока. Игра в выжигало	2		
50	Игра по правилам с заданием Пионербол с элементами волейбола	2		
51	Игра по правилам с заданием. Подвижные игры с мячом	2		
52	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2		
53	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Игра волейбол	2		
54	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Игра учебная в волейбол	2		
55	Игра по правилам с заданием. Подвижные игры с мячом	2		
56	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Игра в футбол	2		
57	Подвижная игра пионербол с 3-мя мячами. Правила игры.	2		
58	Подвижная игра с элементами баскетбола	2		
59	Подвижная игра с элементами футбола	2		
60	Индивидуальные действия с малыми мячами, с набивными мячами. Игра учебная в волейбол	2		
61	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции. Игра с мячами	2		
62	Подвижная игра с элементами футбола, игра в выжигало	2		
63	Подвижная игра с элементами футбола, игра в выжигало с 2-мя мячами			
64	Индивидуальные действия с малыми мячами, с набивными мячами. Скакалка. Обручи. Эстафета.	2		
65	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции координацию, скорость выполнения упражнений и точность. Игра в пионербол с	2		

	элементами волейбола			
66	Подвижная игра с элементами футбола, выжигало. Игра с малыми мячами.	2		
67	Подвижная игра в футбол, в выжигало. Разучить игру «Лапта»	2		
68	Игра по правилам с заданием. Подвижные игры с мячом через сетку	2		
	Итого:	136 часов		

Литература:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
- 4.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
7. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
8. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.