

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ. Д.Л. КАЛАРАША Г. ТУАПСЕ

Принята на заседании
педагогического/методического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МАОУ СОШ №11
им. Д.Л. Калараша
Г.В. Тарасенко
М.П. Приказ от «31» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория : от 12 до 15 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Автор программы :
Негляд Ирина Владимировна
учитель физической культуры

Туапсе, 2020

Пояснительная записка

Направленность. Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.

Актуальность. Спортивная игра волейбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом. Благодаря своей доступности и эмоциональности является средством активного отдыха. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, связанный с высокой учебной нагрузкой. Спортивная игра волейбол благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Адресат программы.

Данный возрастной этап (подростковый) является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, самореализации, определение склонностей и интересов.

В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и составляет 144 часа.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Волейбол» - очная. Формы организации деятельности: индивидуальная, в парах, работа по подгруппам, групповая.

Формы проведения занятий: игра, беседа, эстафеты, тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательно-воспитательного процесса является занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут, что соответствует 1-му учебному часу.

Занятия по программе «Волейбол» проходят 4 раза в неделю по 1 учебному часу, всего 144 часа в год. В период каникул и во время соревнований допускаются интенсивы.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация деятельности по данной программе в объединении предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах. Группы формируются в количестве 12 человек. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальных навыков в спортивной игре волейбол. Допускается прием детей более младшего возраста, если они ранее занимались волейболом и уровень их подготовки соответствует требованиям программы.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы. Укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение их уровня физической подготовленности посредством игры в волейбол, организация здорового досуга школьников.

Задачи обучения:

Предметные:

- познакомить с историей игры волейбол;
- изучить правил игры волейбол;
- научить самостоятельно планировать свою деятельность;
 - обучить основным тактическим приёмам игры в волейбол.

Метапредметные:

- развить ловкость рук, быстроту реакции;
- сформировать навык игры в волейбол;
- сформировать интерес к избранному виду спорта.

Личностные:

- воспитать волевые качества;
- воспитать стойкий интерес к занятиям игры волейбол;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Планируемые предметные результаты:

По окончании реализации программы учащиеся будут:

- знать этапы развития и историю игры в волейбол;
- знать правила игры в волейбол;
- знать основные тактические приёмы игры в волейбол;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь играть в волейбол;

Планируемые метапредметные результаты:

- сформирован навык игры в волейбол;
- сформирован интерес к избранному виду спорта.

Планируемые личностные результаты:

- сформированы волевые качества;
- сформирован стойкий интерес к занятиям игры в волейбол;
- учащиеся ориентированы на здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов обучения:**Стартовый (сентябрь):**

✓ тестирование физических качеств;

Текущий (в течение года):

✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный (январь):

✓ тестирование физических качеств;

✓ педагогическое наблюдение;

Итоговый (май):

✓ тестирование физических качеств;

✓ соревнования.

Учебно – тематический план обучения

| № | Разделы | кол-во часов | | |
|---|--|--------------|--------|-------|
| | | всего | теория | практ |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Основы знаний (ОЗ) | 9 | 9 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 47 | - | 47 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка (ТТП) | 53 | - | 53 |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 33 | - | 33 |
| 6 | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| | Итого: | 144 | | |

Содержание программы обучения:

Раздел № 1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж ТБ. Этапы развития волейбола. Волейбол в России.

Раздел № 2. Основы знаний (ОЗ). Официальные правила волейбола. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Раздел № 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Раздел № 4. Техническая и тактическая подготовка (ТТП). Поддача. Прием подачи. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков. Тактические действия подающего. Тактические действия в нападении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих соперника. Передача вдоль сетки, из

глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры. Контрольные игры.

Раздел № 6. Итоговое занятие. Двусторонняя игра. Подведение итогов. Награждение.

Методические материалы.

Реализуя программу «Волейбол» педагогу необходимо особое внимание уделить проблеме укрепления здоровья и повышению физических возможностей подростков.

Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Контрольные нормативы по физической подготовке

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Девочки | Мальчики |
|-------|---|---------|----------|
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,4 | 5,2 |
| 2. | Бег 30 м (6x5) (с) | 11,9 | 11,2 |
| 3. | Челночный бег 3*10 м (с) | 7,8 | 7,3 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 |
| 5. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 35 | 45 |
| 6. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м) | 4,0 | 5,0 |
| 7. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м) | 7,5 | 9,5 |
| 8. | Тройной прыжок с места (м) | 4,5 | 5,0 |
| 9. | Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз) | 115 | 115 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 30 |

Нормативы по технической подготовке

| № п/п | Контрольные упражнения | Девочки (количество серий) | Мальчики (количество серий) |
|-------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 7-9 |
| 2. | Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 8-10 |
| 3. | Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 5-7 |
| 4. | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 | 3 | 3 |
| 5. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |

Календарно-тематический план обучения

| п/п № | Наименование тем и разделов | Кол-во часов. | | | дата | |
|-------|---|---------------|--------|--------|------|------|
| | | всего | теория | практ. | план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | - | | |
| 2 | Этапы развития волейбола. Волейбол в России(ОЗ) | 1 | 1 | - | | |
| 3 | Официальные правила волейбола. (ОЗ) | 1 | 1 | - | | |
| 4 | Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. (ОЗ) | 1 | 1 | - | | |
| 5 | Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 6 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 7 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 8 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 9 | Упражнения для развития силы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 11 | Упражнения для развития гибкости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 12 | Упражнения на расслабление. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 13 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 14 | Стойки и перемещение. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 15 | Подача. Прием подачи. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 16 | Атакующий удар. (ОЗ) | 1 | 1 | - | | |
| 17 | Нападающий удар. (ТТП) | 1 | | 1 | | |
| 18 | Блок, прием мяча, защита. (ОЗ) | 1 | 1 | | | |
| 19 | Распределение игроков. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 20 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 21 | Тактические действия подающего. (ОЗ) | 1 | 1 | | | |
| 22 | Групповые и командные тактические действия в нападении. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 23 | Система движений (подготовительная, основная, заключительная) (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 24 | Тактика защиты и страховка. (ОЗ) | 1 | 1 | | | |
| 25 | Командные действия в защите. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 26 | Оценка игровой обстановки. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 27 | Тактическое мышление игрока. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 28 | Тактические комбинации. (ОЗ) | 1 | 1 | | | |
| 29 | Результативность нападающих игроков. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 30 | Расположение блокирующих соперника. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 31 | Передача вдоль сетки, из глубины площадки. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 32 | Скрытые и обманные передачи. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 33 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 34 | Упражнения для отработки подач. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 35 | Упражнения для отработки нападающего удара. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 36 | Упражнения для отработки блокирования. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 37 | Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 38 | Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 39 | Упражнения для совершенствования тактики защиты. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 40 | Разыгрывание мяча в комбинации. (ОЗ) | 1 | 1 | - | | |
| 41 | Комбинированные упражнения. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 42 | Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 43 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 44 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 45 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 46 | Упражнения на расслабление. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 47 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 48 | Командные действия в защите. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 49 | Тактика защиты и страховка. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 50 | Оценка игровой обстановки. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 51 | Тактическое мышление игрока. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 52 | Расположение блокирующих соперника. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 53 | Передача вдоль сетки, из глубины площадки. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 54 | Групповые и командные тактические действия в нападении. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 55 | Система движений (подготовительная, основная, заключительная). (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 56 | Скрытые и обманные передачи. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 57 | Тактические комбинации. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 58 | Упражнения для отработки подач. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 59 | Упражнения для отработки нападающего удара. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 60 | Упражнения для отработки блокирования. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 61 | Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 62 | Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 63 | Упражнения для совершенствования тактики защиты. (СФП) | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 64 | Разыгрывание мяча в комбинации. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 65 | Комбинированные упражнения. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 66 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 67 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 68 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 69 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 70 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 71 | Разыгрывание мяча в комбинации. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 72 | Командные действия в защите и нападении (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 73 | Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 74 | Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 75 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 76 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 77 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 78 | Упражнения для развития силы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 79 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 80 | Упражнения для развития гибкости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 81 | Упражнения на расслабление. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 82 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 83 | Стойки и перемещение. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 84 | Подача. Прием подачи. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 85 | Атакующий удар. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 86 | Нападающий удар. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 87 | Блок, прием мяча, защита. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 88 | Распределение игроков. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 89 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 90 | Тактические действия подающего. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 91 | Групповые и командные тактические действия в нападении. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 92 | Система движений (подготовительная, основная, заключительная) (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 93 | Тактика защиты и страховка. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 94 | Командные действия в защите. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 95 | Оценка игровой обстановки. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 96 | Тактическое мышление игрока. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 97 | Тактические комбинации. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 98 | Результативность нападающих игроков. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 99 | Расположение блокирующих соперника. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 100 | Передача вдоль сетки, из глубины площадки. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |
| 101 | Скрытые и обманные передачи. (ТТП) | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 102 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 103 | Упражнения для отработки подач. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 104 | Упражнения для отработки нападающего удара. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 105 | Упражнения для отработки блокирования. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 106 | Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 107 | Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 108 | Упражнения для совершенствования тактики защиты. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 109 | Разыгрывание мяча в комбинации. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 110 | Комбинированные упражнения. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 111 | Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 112 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 113 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 114 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 115 | Упражнения на расслабление. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 116 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 117 | Командные действия в защите. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 118 | Тактика защиты и страховка. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 119 | Оценка игровой обстановки. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 120 | Тактическое мышление игрока. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 121 | Расположение блокирующих соперника. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 122 | Передача вдоль сетки, из глубины площадки. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 123 | Групповые и командные тактические действия в нападении. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 124 | Система движений (подготовительная, основная, заключительная). (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 125 | Скрытые и обманные передачи. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 126 | Тактические комбинации. (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 127 | Упражнения для отработки подач. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 128 | Упражнения для отработки нападающего удара. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 129 | Упражнения для отработки блокирования. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 130 | Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 131 | Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 132 | Упражнения для совершенствования тактики защиты. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 133 | Разыгрывание мяча в комбинации. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 134 | Комбинированные упражнения. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 135 | Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 136 | Упражнения на развитие быстроты. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 137 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|---|---|--|--|
| 138 | Упражнения для развития выносливости. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 139 | Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 140 | Разыгрывание мяча в комбинации. (СФП) | 1 | - | 1 | | |
| 141 | Командные действия в защите и нападении (ТПП) | 1 | - | 1 | | |
| 142 | Контрольные нормативы. (ОФП) | 1 | - | 1 | | |
| 143 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | - | | |
| 144 | Итого: | 144 | | | | |

Список литературы:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/06.pdf>
2. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
3. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/50.pdf>
4. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу. Москва - 2014, 37с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/metodicheskoe-rukovodstvo-16.pdf>
5. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8 <https://www.metod-kopilka.ru/>
6. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/12.pdf>