

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №52»  
Ленинского района г. Саратова**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Руководитель МО Токарева Е.Ю./ _____/  Протокол №     от «30» августа 2023г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель руководителя по ВР МОУ «СОШ №52» _____/Арутюнян Л.Э./ «30» августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Руководитель МОУ «СОШ №52» _____/Баграмян Г.С./ Приказ № 367 от «30» августа 2023 г.
--	---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа рассчитана для учащихся 5-7 классов, 1 час в неделю.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по волейболу для общеобразовательных школ. По уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Практический раздел программы предусматривает:**

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

**Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:**

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

**Актуальность программы** определена тем, что школьники в процессе овладения этой деятельностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа внеурочной деятельности по **физкультурно-спортивному** и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Программа «Волейбол» является **модифицированной.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цели:**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

- Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

**Ожидаемые результаты.**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

**Результаты освоения учебного курса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **Личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. **Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. **Предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **4. Оздоровительные результаты.**

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:**

1. Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

##### ***Регулятивные УУД:***

1. *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
2. *проговаривать* последовательность действий;
3. уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
4. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
5. учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### ***Познавательные УУД:***

1. добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### ***Коммуникативные УУД:***

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
  2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

1. осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. **Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней

подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.



## **Краткое содержание программы**

### **Теоретические занятия.**

**Описание игры в волейбол.** Краткий обзор развития волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей. Оборудование и инвентарь. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Врачебный контроль. Спортивные травмы и меры их предупреждения при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая (доврачебная) помощь пострадавшему, способы остановки кровотечений, перевязки.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Понятие о физической подготовке. Задачи общей физической подготовки: развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к сдаче нормативов. Средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках.

### **Понятие о технике игры в волейбол.**

Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие; удары, блокирование. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Изучение тактики игры в волейбол. Установки игрокам перед контрольными играми и разбор проведенных игр.

Задание на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задание отдельным игрокам. Разбор проведенной игры и выполнения тактического плана. Выводы по игре.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два и т. д. Простые перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная, стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов, выравнивание, расчет, повороты и полуобороты, размыкание и

смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег, и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями, сгибание и разгибание пальцев, рук вперед, в стороны, вверх. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В парах в различных исходных положениях, держась за руки, сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук, круговые движения руками, взаимное сопротивление.

Упражнения с набивными мячами (вес 1—2 кг). В различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя, стоя на коленях и т. п.) поднимание мяча согнутыми, прямыми руками вверх, вправо, влево, опускание, вниз, круговые движения руками с мячом, отведение прямых рук назад, сгибание и разгибание рук с мячом. Из различных исходных положений броски и ловля мяча одной и двумя руками различными способами.

В парах, стоя лицом друг к другу, держась за мяч, упражнения с сопротивлением.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов: наклоны, вращение, повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Из положения, сидя перекаат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой. Упражнения в парах, тройках из различных исходных положений.

Упражнения с набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений, мяч за головой или на прямых руках, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища. Броски мяча с наклонами вперед, назад, с поворотами туловища. Упражнения в парах.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях приседания, подскоки, ходьба, бег, выпады. Упражнения в парах (приседания с партнером на плечах с сопротивлением).

Упражнения с набивными мячами (1—2 кг): приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке): приседания у стены, на скамейке; прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Упражнения со скакалкой. Прыжки через козла или коня.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 3X20 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в высоту с разбега через планку. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места, с разбега. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч 7: 7.

Подвижные игры. «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Мяч среднему», «Салки», эстафета с прыжками, эстафета с прыжками и чехардой, комбинированные эстафеты, встречная эстафета с мячом.

Плавание на 25 м, 50 м без учета времени. Ходьба на лыжах на скорость до 1 км, лыжные прогулки. Катание на коньках. Бег на коньках на 60—100 м без учета времени и на время, хоккей, эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. Из различных исходных положений бег на 5—10—15 м, бег приставными шагами, с остановками и изменением направления, выполнение определенного задания по сигналу (остановка, ускорение и т. п.), различные эстафеты.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа; прыжки на обеих, на одной, на месте в движении лицом вперед, боком, вперед. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки со скакалкой, подскоки. Эстафеты.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча.

Укрепление кистей рук, увеличение их подвижности. Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперед, над собой) и ловля, броски набивного мяча на дальность. Многократные передачи и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча одной и двумя руками сверху и снизу.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за

головы двумя руками на месте и в прыжке, броски набивного мяча (1 кг) двумя руками через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча с места, с разбега в прыжке, в прыжке через сетку.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, в стороны. Стойка на лопатках. Кувырки: из упора присев и из основной стойки. Кувырок с небольшого разбега. Соединение нескольких кувырков.

### **Основы техники и тактики игры в волейбол.**

#### **Техника игры.**

Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

**Передачи мяча.** Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. Подготовительные упражнения с мячом. Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар, направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками.

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны 2. Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190—200 см). Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

**Блокирование.** Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного), подвешенного у верхнего края сетки. Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

### **Тактика игры.**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи. Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала по технике и тактике.

## Календарно - тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	Дата По плану	Дата По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1		
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		

32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подачи. Игра.	1		
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1		
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		

### Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

### Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.