

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 11  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 4»  
Е.В. Федорова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
**«Волейбол»**  
физкультурно-спортивная направленность,  
ознакомительный уровень сложности

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель: Короткова Е.И.  
Педагог: Короткова Е.И.

Великий Новгород  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»-  
**программа ознакомительного уровня**

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей отражает **физкультурно - оздоровительную направленность**.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 и реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №4» Великого Новгорода.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

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

**НОВИЗНА** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 1 год.**

Количество часов в год -68 ч.

#### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа. Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха, проветривания спортивного зала.

#### **ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ:**

Программа предназначена для детей 10-16 лет.

#### **КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ:**

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

#### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СТАРТОВОЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

##### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Методы и формы обучения**

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 1,5-2 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:

1. в целом;
2. 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: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-8	9-11	12-15
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

#### Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ 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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Способы проверки:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

защита творческих работ и проектов.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Сдача нормативов
2	Специальная техническая подготовка	44	-	44	Сдача нормативов
3	Специальная тактическая подготовка.	20	5	15	Сдача нормативов
4	Соревнования	3	-	3	Сдача нормативов
	Итого	68	6	62	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

*Теория:* инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

**Техническая подготовка** (44 часа).

*Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка (20 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования (3 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО — ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

### **Техническое оснащение**

- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.



### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».

### Календарный учебный график.

№	Дата	Время проведения	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1			Теоретическое занятие	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	МАОУ "СОШ № 4"	-
2			Теоретическое занятие	Проверка контрольных нормативов.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
3			Практическое занятие	Проверка контрольных нормативов.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
4			Практическое занятие	Техника приема и передача мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
5			Практическое занятие	Игра «пионербол»	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
6			Практическое занятие	Стойка игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
7			Практическое занятие	Перемещение в стойке	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
8			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
9			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
10			Практическое занятие	Приём мяча двумя руками снизу	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
11			Практическое занятие	Приём мяча двумя руками снизу	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
12			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
13			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов

14			Практическое занятие	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
15			Практическое занятие	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
16			Практическое занятие	Прямой нападающий удар.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
17			Практическое занятие	Учебная игра.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
18			Практическое занятие	Позиционное нападение.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
19			Практическое занятие	Учебная игра	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
20			Практическое занятие	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
21			Практическое занятие	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
22			Практическое занятие	Учебная игра.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
23			Практическое занятие	Развитие координационных способностей	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
24			Практическое занятие	Нападение через 3-ю зону.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
25			Практическое занятие	Учебная игра.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
26			Практическое занятие	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
27			Практическое занятие	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
28			Практическое занятие	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов

				к судейству			
29			Практическое занятие	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
30			Теоретическое занятие	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
31			Теоретическое занятие	Повторный инструктаж по технике безопасности			
32			Практическое занятие	Двусторонняя игра	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
33			Практическое занятие	Двусторонняя игра	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
34			Теоретическое занятие	Техника приема и передача мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
35			Практическое занятие	Игра «пионербол»	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
36			Практическое занятие	Стойка игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
37			Практическое занятие	Перемещение в стойке	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
38			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах шагом.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
39			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах шагом.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
40			Практическое занятие	Приём мяча двумя руками снизу	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
41			Практическое занятие	Приём мяча двумя руками снизу	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
42			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов

43			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
44			Практическое занятие	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
45			Практическое занятие	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
46			Практическое занятие	Прямой нападающий удар.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
47			Практическое занятие	Учебная игра.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
48			Практическое занятие	Позиционное нападение.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
49			Практическое занятие	Учебная игра	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
50			Практическое занятие	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
51			Практическое занятие	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
52			Практическое занятие	Верхняя подача мяча	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
53			Практическое занятие	Верхняя подача мяча	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
54			Практическое занятие	Нижняя подача мяча	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
55			Практическое занятие	Нижняя подача мяча	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
56			Практическое занятие	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
57			Практическое занятие	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов

<b>58</b>			Практическое занятие	Верхняя подача, нижний прием	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>59</b>			Практическое занятие	Верхняя подача, нижний прием	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>60</b>			Практическое занятие	Нападающий удар, нижний прием	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>61</b>			Практическое занятие	Нападающий удар, нижний прием	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>62</b>			Практическое занятие	Прямой нападающий удар.	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>63</b>			Практическое занятие	Учебная игра.	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>64</b>			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах шагом.	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>65</b>			Практическое занятие	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>66</b>			Практическое занятие	Соревнование в группах	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>67</b>			Практическое занятие	Соревнование в группах	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов
<b>68</b>			Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	<b>1</b>	МАОУ "СОШ № 4"	Сдача нормативов

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов  
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.