

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ГИМНАЗИЯ №8 . А.А.АХМЕДОВА Ножай-Юртовского района»

ПРИНЯТА

на заседании технологического цикла
МБОУ Гимназия №8 им. А.А.Ахмедова
протокол № _____
от «___» _____.2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназия №8
им.А.А.Ахмедова с.Ножай-Юрт»
_____ А.Б.Темирсултанова
Приказ №___ от «___» _____.2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивную
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11– 12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: ПДО Джанбекова Л.Ю.

с. Ножай –Юрт
2023

Раздел 1. Комплексосных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-Футбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе особое внимание уделено упражнениям где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы волейбольной игры.

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

1.3. Уровень освоения программы:

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.4. Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это

предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий.

Программа по волейболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

1.6. Цель и задачи программы

Целью программы «Волейбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям
- приобретение специальных знаний по волейболу, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям волейболом в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях волейболом;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 11–12 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Содержание программы определяется с учетом возрастных особенностей обучающихся и их интересов в области познания мира, к самому себе, жизни в целом, а также с учетом психолого-педагогических закономерностей обучения и формирования естественнонаучных знаний и видов познавательной деятельности.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в группах 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 45 минут, перерыв 10 минут.

Продолжительность использования компьютера на занятии составляет не более 20 минут (в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса (Требования СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации программы в дистанционном формате теоретические занятия проводятся в онлайн режиме, самостоятельные практические работы выполняются обучающимися в офлайн режиме. Для эффективной реализации программы в дистанционной форме разрабатывается комплекс учебных материалов для обучающихся, включающие в себя теоретические материалы, практические задания и ссылки образовательных ресурсов для проведения виртуальных экспериментов, а также контрольные вопросы, тесты и др.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- уметь организовать самостоятельные занятия по волейболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по волейболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные:

По итогам обучения по программе обучающиеся будут уметь:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение, а разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- знать историю развития волейбола;
- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам;

Раздел 2. Содержание программы
2.1 Учебный (тематический) план

№	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -2 часа	2	1	1	Опрос, выполнение упражнений, игра
2.	Раздел 2. Теоретическая подготовка.	8	3	5	Теория Выполнение упражнений, игра
3.	Раздел 3. Общефизическая подготовка	38	8	30	Выполнение упражнений, игра
4.	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	45	10	35	Выполнение упражнений, игра
5.	Раздел 5. Техническая подготовка	42	13	29	Выполнение упражнений, игра
6.	Раздел 6. Тактическая подготовка	9	5	4	Товарищеская игра
Всего		144 ч	40 ч	104 ч	

Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -2 часа

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Раздел 2. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Занятия 2-4

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена

Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

Контроль. Тестирование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка – 38 часов

Занятия 5 – 23

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах(Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование ,опрос

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 45 часов

Занятия 24 – 45

Тема 1 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Контроль. Тестирование

Тема 2 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-3 кг) в руках,

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты

игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль. Тестирование

Тема 3 Упражнения направленные на развитие прыгучести

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не I отклоняться.).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной к на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 4 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

Контроль. Тестирование. Опрос

Раздел 5 Техническая подготовка – 38 часов

Занятия 46 -64

Тема 1 Приёмы и передачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. ; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 2 Подачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача

Контроль. Тестирование

Тема 3 Стойки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Контроль. Тестирование. опрос

Тема 4 Нападающие удары

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 5 Блоки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 6 Тактическая подготовка

Занятия 65 - 68

Тема 1 Тактика подач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача

мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контроль Тестирование

Тема 2 Тактика приёмов и передач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Учёт полученных знаний и степень сформированности умений осуществляется наблюдением за обучающимися во время итоговой игры

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

высокий - учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике,

средний - усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике,

низкий - овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

Отдельных оценочных средств для осуществления промежуточной и итоговой аттестации не требуется.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия

Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, эстафетные палочки, мячи малые для метания, набивной мяч, учебные гранаты, гимнастические обручи, гири, конусы, скакалки.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися

4.3. Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

Название раздела	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Техника безопасности на занятиях волейболом	Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры. https://static.rfs.ru/documents/1/5fec42a73e389.pdf	Словесные, наглядные, игры.
История возникновения и развития волейбола	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. https://catalog.prosv.ru/attachment/c23881f2-43da-11db-9da7-00304874af64.pdf?download	Словесные, наглядные, игры, выполнение упражнений.
Общеразвивающие упражнения. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. https://catalog.prosv.ru/attachment/c23881f2-43da-11db-9da7-00304874af64.pdf?download	Словесные, наглядные, игры, выполнение упражнений.
Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. https://catalog.prosv.ru/attachment/c23881f2-43da-11db-9da7-00304874af64.pdf?download	Словесные, наглядные, игры, выполнение упражнений.
Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. https://catalog.prosv.ru/attachment/c23881f2-43da-11db-9da7-00304874af64.pdf?download	Словесные, наглядные, игры, выполнение упражнений.
Тактика подачи. Значение тактической подготовки в волейболе	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. https://catalog.prosv.ru/attachment/c23881f2-43da-11db-9da7-00304874af64.pdf?download	Игра.

Литература для обучающегося

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. государственного стандарта начального образования

Литература для педагога

4. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
7. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

Интернет ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru>
2. <http://www.openclass.ru>
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. <http://spo.1september.ru/urok/>
7. <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Календарно – тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»

№	Тема занятий	Форма контроля	Часы	Форма занятия	Плановая дата и время проведения	Фактическая дата и время проведения	Место проведения
Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. – (5 ч)							
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
2.	История возникновения и развития волейбола	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
4.	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
5.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч)							
6.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
7.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	25.09.2023		МБОУ «Гимназия №8

	Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.						им. А.А. Ахмедова»
8.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	25.09.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
9.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	02.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	02.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	09.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
Раздел 3. Общефизическая подготовка (30ч)							
12	ОРУ с мячами .Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	09.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
13	ОРУ с мячами .Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	16.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

14	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	16.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
15	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	23.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	23.10.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	13.11.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	13.11.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2		20.11.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	20.11.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	27.11.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
22	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	27.11.2023		МБОУ «Гимназия №8

	развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов						им. А.А. Ахмедова»
23	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

	сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.						
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
29	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	25.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
30	История возникновения и развития волейбола	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	25.12.2023		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.01.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.01.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
33	ОРУ с мячами. Упражнения	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.01.2024		МБОУ «Гимназия №8

	направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов						им. А.А. Ахмедова»
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.01.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	29.01.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	29.01.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
37	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	05.02.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
38	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	05.02.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
39	ОРУ с мячами Упражнения	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	12.02.2024		МБОУ «Гимназия №8

	направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов						им. А.А. Ахмедова»
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	12.02.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
41	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	19.02.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18)							
42	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	26.02.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
44	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	04.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
45	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
46	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	11.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
47	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

	без мяча. Подводящие упражнения.						
48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	18.03.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
49	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	01.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	01.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
51	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	08.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	08.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

	после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте						
53	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
54	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
55	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
56	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.04.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
57	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	06.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

	на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки						
58	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	06.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
59	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	08.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
Раздел 5. Техническая подготовка (11ч)							
60	ОРУ с мячами. Нападающие удары. бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	08.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
61	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	13.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

62	ОРУ с мячами. Блоки. одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	13.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
63	Тактика подачи. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
64	Тактика подачи. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	15.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
65	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	20.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»

	передающий обращен лицом						
66	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	20.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
67	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
68	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	22.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
69	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая Диагностика	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	27.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
70	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	Опрос, наблюдение за игрой, выполнение упражнений.	2	Комбинирован	27.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»
Раздел 6. Тактическая подготовка (2ч)							
71	ОРУ с мячами. Упражнения	Наблюдение за игрой.	2	Комбинирован	29.05.2024		МБОУ «Гимназия №8

	направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей						им. А.А. Ахмедова»
72	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	Наблюдение за игрой.	2	Комбинирован	29.05.2024		МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова»