

* 1. **муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска**

**Центр образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

*курс* «Волейбол»

*Класс*  8-11

*Сроки реализации* 2022-2023 учебный год

*Составлена* Полетаевым Ю.В.

учителем физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Трофимова Е.Г.

от «30» августа 2022г.

Новосибирск

2022г.

**Пояснительная записка**

           В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

           Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Цель обучения:**формирование и освоение основ содержания физической деятельности  и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи**:

* развитие основных физических качеств;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* приобретение навыков проведения учебно-тренировных занятий и соревнований по волейболу;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитее психических процессов и свойств личности.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* историю развития игры волейбол;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **1год** | **2 год** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 |
| 4. | Техническая подготовка | 14 | 14 |
| 5. | Тактическая подготовка | 14 | 14 |
| 6. | Интегральная подготовка | 5 | 5 |
| 7. | Психологическая подготовка | в течение занятий |
| 8. | Соревнования. | в течение года |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 |
| 10. | Воспитательная работа | в течение занятий |
| 11. | Педагогический контроль | в течение занятий |
| 12. | Итого: | 68 | 68 |

**Содержание Программы**

**Теоретическая подготовка (6 часов)**

1.Физическая культура и спорт в России (1ч.)

2. История развития волейбола (2ч.).

3.Основные правила игры волейбол(2ч).

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

**Общая физическая подготовка (10 часов)**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

**Специальная подготовка (15 часов)**

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

**Техническая подготовка (14 часов)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка (14часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Интегральная подготовка (5)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

**Источники.**

* Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
* Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
* Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
* И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
* Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
* Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношестких школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

**Приложение**

**Календарно - тематическое планирование по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| 1-2 | ТеорияТехника нападения |  Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.  Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **2** |  |  |
| 3-4 | Контрольные испытанияОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.Беговые задания. | **2** |  |  |
| 5-6 | ОФПТехника нападения | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | **2** |  |  |
| 7-8 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **2** |  |  |
| 9-10 | Техника защитыОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 11-12 | ОФП Техника защиты | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 13-14 | ОФПСФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | **2** |  |  |
| 15-16 | Техника защиты Контрольные испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | **2** |  |  |
| 17-18 | СФП ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств.Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | **2** |  |  |
| 19-20 | Техника нападенияОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 21-22 | Техника нападенияСФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **2** |  |  |
| 23-24 | Техника нападенияОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 25-26 | ОФПСФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | **2** |  |  |
| 27-28 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 29-30 | ОФПСФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | **2** |  |  |
| 31-32 | Техника нападенияСФП | Челночный бег  с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 |  |  |
| 33-34 | Техника нападенияОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 35-36 | Техника нападенияИнтегральная | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **2** |  |  |
| 37-38 | ОФПСФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 39-40 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **2** |  |  |
| 41-42 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра | **2** |  |  |
| 43-44 | ТеорияТехниканападения | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | **2** |  |  |
| 45-46 | ОФПСФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | **2** |  |  |
| 47-48 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **2** |  |  |
| 49-50 | Техника нападенияОФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.  Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | **2** |  |  |
| 51-52 | Техника защиты СФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **2** |  |  |
| 53-54 | Техника защитыОФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **2** |  |  |
| 55-56 | СФПИнтегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | **2** |  |  |
| 57-58 | ТеорияОФП | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | **2** |  |  |
| 59-60 | Техника нападенияОФП | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |  |  |
| 61-62 | Техника защиты | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  |  |
| 63-64 | СФПТехника нападения | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | **2** |  |  |
| 65-66 | ИнтегральнаяОФП | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.                                                                                             Развитие выносливости. Подвижные игры. | **2** |  |  |
| 67-68 | СФП Техника нападения | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | **2** |  |  |
| 69-70 | ОФПТехника нападения | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами .Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | **2** |  |  |
| 71-72 | ИнтегральнаяОФП | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | **2** |  |  |
| 73-74 | ТеорияОФП |  Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | **2** |  |  |
| 75-76 | ОФПТехника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | **2** |  |  |
| 77-78 | Техника защитыОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | **2** |  |  |
| 79-80 | СФПТехника нападения | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.  Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | **2** |  |  |
| 81-82 | ИнтегральнаяОФП | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | **2** |  |  |
| 83-84 | Техника нападения Тактика нападения | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.**Выбор места для выполнения  подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3** Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 |  |  |
| 85-86 | Тактика защитыТехника защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **2** |  |  |
| 87-88 | ОФП | Круговая тренировка. Учебная игра. | **2** |  |  |
| 89-90 | Техника защиты Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | **2** |  |  |
| 91-92 | СФП Тактика нападения | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону **3.**Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне **3.** | **2** |  |  |
| 93-94 | Тактика защитыОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **2** |  |  |
| 95-96 | Техника защиты | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | **2** |  |  |
| 97-98 | ОФПТактика нападения | Развитие общей  выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **2** |  |  |
| 99-100 | Тактика нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **2** |  |  |
| 101-102 | Тактика нападенияОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 |  |  |
| 103-104 | Тактика защиты СФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.   | **2** |  |  |
| 105-106 | Тактика нападенияТехника нападения. | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | **2** |  |  |
| 107-108 | Тактика защитыОФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **2** |  |  |
| 109-110 | Техника защитыТактика защиты | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | **2** |  |  |
| 111-112 | ТеорияОФП | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | **2** |  |  |
| 113-114 | Тактика нападенияОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | **2** |  |  |
| 115-116 | Тактика защитыТехника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **2** |  |  |
| 117-118 | Тактика нападенияОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **2** |  |  |
| 119-120 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | **2** |  |  |
| 121-122 | Тактика нападенияОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | **2** |  |  |
| 123-124 | Тактика защитыОФП | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | **2** |  |  |
| 125-126 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | **2** |  |  |
| 127-128 | Тактика нападенияОФП | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | **2** |  |  |
| 129-130 | Техника наподенияОФП | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание,  наклоны, упражнения в парах. | **2** |  |  |
| 131-132 | Контрольные испытанияОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. . Подвижные  игры. | **2** |  |  |
| 133-134 | ОФПТеория | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **2** |  |  |
| 135-136 | Тактика нападенияСФП | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **2** |  |  |
| 137-138 | Контрольные испытанияОФП | Бег 1000м , прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **2** |  |  |
| 139-140 | ТехническаяОФП | Технические элементы волейбола подачи, передачи ,нападающий удар, различные способы приёма мяча.Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | **2** |  |  |