
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Ирбейского района

МБОУ «Петропавловская ООШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса дополнительного образования «Спортивный клуб»

(Волейбол)

для обучающихся 5-9 классов

Петропавловка-1 2024-2025 г.

1. Пояснительная записка

Направленность

Программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивное направление.

Новизна, актуальность.

Спортивные упражнения способствуют физическому здоровью и всестороннему развитию личности. Развитие жизненно важных физических качеств, таких как двигательные навыки, ловкость, выносливость, являются предпосылками здорового образа жизни, создают необходимые условия для проявлений творческой активности и совершенствованию интеллектуального, духовного и физического развития. В дополнительном образовании физкультурно-спортивная направленность является одной из важных. Именно это направление, формирует положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа включает различные виды двигательной активности, необходимые для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом и физической культурой, мотивация на устойчивый интерес к укреплению здоровья, создание условий для развития личности ребенка через физическое развитие укрепляет не только физическое и психическое здоровье, обеспечивает эмоциональное благополучие

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9 классов. Срок реализации программы – 1 год. Программа физкультурно-спортивной направленности с изучением спортивной игры – волейбол.

Входит в программу воспитания чувств патриотизма, формирования личности, как гражданина Российской Федерации, формирования патриотизма и чувства долга и ответственности за судьбу Отечества.

— Программы «Волейбол» (от 15 до 25) учащихся. Реализуется программа в рамках спортивного клуба «Феникс».

Принимаются ребята по желанию. Возможен прием в течение года. Для зачисления требуется медицинское заключение о состоянии физического здоровья ввозраст. Других ограничений нет.

Занятия проводятся еженедельно два раза в неделю в течении 2ч и 3 ч с обязательными перерывами не менее 20 минут через каждые 45 минут.

Формой подведения итогов реализации программы являются внутришкольные соревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных и краевых соревнованиях.

Форма обучения – очная. Организация обучения – групповая.

Цель программы:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении и здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданской ответственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Задачи программы

- создать условия для освоения знаний о физической культуре и спорте, о роли спорта в формировании здорового образа жизни;
- развить двигательные возможности организма, повысить выносливость, гибкость и силовые качества, быстроту, ловкость, координацию;
- развить навыки и умения в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- повысить у подростков и детей интереса к здоровому образу жизни, к сохранению здоровья организма.
- развить эмоционально-волевую сферу: контроль поведения в быту и обществе, мотивация на достижение поставленной цели, способность самоанализа и рефлексии, устойчивость учащих на преодолении трудностей;
- формировать конструктивное взаимодействие с одноклассниками, младшими и взрослыми в различных ситуациях, развивать коммуникацию.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

У обучающихся повысится уровень физической подготовленности, сформируется осознание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни.

- увеличится число учащихся, занимающихся спортом и физической культурой;
- увеличится число учащихся ведущих здоровый образ жизни;
- учащиеся приобретут навык систематического наблюдения за своими данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), величиной физических нагрузок, физическим состоянием, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по программе, посещаемые ими в данной организации, могут быть засчитаны как часы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательной организации.

Система воспитательной работы складывается из традиционных мероприятий, организуемых для обучающихся и их родителей за рамками

учебного плана для организации досуга, формирования ценностных ориентиров по образовательной программе, профилактической, профориентационной работы, участия в конкурсной и соревновательной деятельности и т.д. Праздничные программы, приуроченные к определенным календарным датам и организованные для обучающихся и их родителей (День Героя, 23 февраля, День здоровья, др.);

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Данная программа отличается от других существующих программ тем, что она дает возможность обучающимся:

- повысить свои функциональные способности;
- попробовать себя в спортивных испытаниях;
- приобрести опыт работы с современным спортивным оборудованием;
- почувствовать ответственность перед старшими тренерами и сверстниками командой;
- научиться Работе в команде и командному мышлению;
- приобрести опыт рефлексивной оценки работы команды и собственной деятельности;
- самоопределиваться перспективами развития в области спорта и здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Уровень ложности	Дисциплина	Трудоемкость(количе ство академических часов)			Формы промежу точной(итогов ой) аттестации
		всего	теори я	практик а	
Базовый	«Волейбол»	170	20	150	Внутри школьные, муниципальные соревнования

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формой подведения итогов реализации программы являются внутришкольные соревнования, товарищеские встречи с соседними школами, участие в районных, краевых соревнованиях.

Календарный учебный график занятий «Волейбол»

Начало занятий – 01.09.2023г., окончание – 31.05.2023г.

Учебный год – 9 месяцев

Количество учебных занятий – 170 часов.

Календарный период	Количество учебных недель в указанный период	Количество учебных часов в указанный период
03.09.2023–31.05.2024г.	34	170

Расписание занятий: 03.09.2023 – 31.05.2024

Четверг

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основные принципы программы:

- Знания передаются в контексте открытий.
- Уважение личности ребенка.
- Сознательное отношение к занятиям спортом.
- Практическая ценность получаемых знаний, умений и навыков.
- Учет индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения различным видам спорта.

Программой предусматриваются следующие формы занятий:

- занятия;
- беседы
- спортивные игры и соревнования;

-
-
- тренировочные занятия;
 - конкурсы, акции спортивного направления;
 - игровые упражнения;
 - индивидуальная работа с учетом способностей и потребностей учащихся.

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка.

Квалификационные требования к квалификации педагога, реализующем программу

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или
среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование.

ДОП «Волейбол»

Дидактические материалы:

-
-
- Картотека упражнений по волейболу
 - Схемы плакаты освоения технических приемов в волейболе
 - Правила и занятия, конкурсы соревнований
 - Правила судейства.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

Инструкции по охране труда.

Используются основные методы организации и осуществления учебно- познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно- поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, правилам игры в баскетбол и волейбол, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные и методические материалы программы.

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является участие во внутрискольных, муниципальных, краевых, зональных спортивно-

оздоровительных конкурсах, акциях; презентации итогов работ в формате товарищеских матчей.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы помощью похвалы, вручени я грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Освоение программы

1. Качество самостоятельной работы:

0- очень низкий уровень

1- уровень ниже среднего

2- средний уровень- уровень выше среднего 4- высокий уровень

2. Устойчивость интереса к предмету: 0

- неустойчивый

1- слабо

устойчивый 2-

средний

3- устойчивый

4- очень устойчивый

3. Точность и грамотность выполнения задания: 0-

очень низкая

1- низкая

2-средняя

3- высокая

4- очень

высокая Творческая

активность 1. Активность

на занятии: 0-

очень низкая

1-

низкая 2-

средняя 3-

высокая

4- очень высокая

2. Творческий подход к выполнению заданий:

0- очень

низкий 1-

низкий

2-

средний 3-

высокий

4- очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0- нет

1- скорее

нет 2- иногда

3- скорее

да 4- да

Рабочая программа

«Волейбол» Планируемые результаты.

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов.

Срок реализации: 2022-2023 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Волейбол»

Ожидаемые результаты:

Входные реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся получат:

- изучат технику безопасного поведения во время занятий волейболом;
- положительную мотивацию к занятию физкультурой и спортом;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости, атак же для развития координации движений);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

-
-
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Содержание дополнительной общеразвивающей модуля «Волейбол» С

тойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передаче мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации волейболисты используют различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок мячу), прыжки.

Обучение.

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаг вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подачи, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

— Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

— Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

— Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается по лависходное положение над лицом.

— В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

— В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

— В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

— Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

— Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

— Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

— В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. *Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потерю мяча.

— Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

— Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

— В парах: передачи мяча через сетку.

— Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

— Подвижные игры верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении и ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется нижней частью предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передаче для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах: один давит мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяча) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- Подбрасывание мяча не высоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с неё начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить её тактически реализовать зависит ход игры. *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперёд, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряжённой ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту. *Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые). 2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

- Положение подбрасывающей руки без мяча и мячом.
- Положение бьющей руки для замаха и симитацией замаха.
- Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
- Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
- Имитация подбрасывания и подачи в целом.
- Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
- Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
- Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
- Нижняя подача через сетку с места подачи.

Календарно-тематическое планирование ДОП «Волейбол»

№п/п	Дата проведения	Тема занятия
1.		Техника безопасности при занятии волейболом
2.		Различные комплексы упражнений
3.		Различные комплексы упражнений
4.		Различные комплексы упражнений
5.		Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
6.		Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
7.		Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.
8.		Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.
9.		Стойка игрока (исходные положения).
10.		Стойка игрока (исходные положения).
11.		Стойка игрока (исходные положения).
12.		Учебная игра
13.		Просмотр записи, анализ ошибок
14.		Перемещения в стойке
15.		Перемещения в стойке
16.		Перемещения в стойке
17.		Перемещения в стойке
18.		Перемещения в стойке
19.		Учебная игра
20.		Просмотр записи, анализ ошибок
21.		Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
22.		Соревновательно-игровое занятие
23.		Приставной шаг, двойной шаг
24.		Приставной шаг, двойной шаг
25.		Приставной шаг, двойной шаг
26.		Бег, (рывок мячу)
27.		Бег, (рывок мячу)
28.		Бег, (рывок мячу)

29.		Бег,(рывокмячу)
30. 31		Прыжки
32. 33		Прыжки
34. 35		Прыжки
36.		Соревновательно-игровоезанятие
37.		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
38. 39		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
40. 41		Имитацияпереходаизстойкиволейболистависходноеположениедля приёмаипередачимяча.
42.		Имитацияпередачимячадвумярукамисверхунаместеипослеперемещения.
43. 44		Освоениерасположениякистейипальцеврук намяче,мячнаполу.
45. 46		Освоениерасположениякистейипальцеврукнамяче,мячнаполу.
47. 48		Освоениерасположениякистейипальцеврук намяче,мячнаполу.
49. 50		Техникапаса,двусторонняяигра
51. 52		Работавпарах
53.		Работавпарах
54.		Работавпарах
55.		Передачимячанаточность
56.		Передачи мячанаточность
57.		Передачимячанаточность
58.		Передачимячавтройках.
59.		Передачимячавтройках.
60. 62		Передачимячавтройках.
63		Соревновательно-игровоезанятие
64. 65		Имитацияприёмамячависходномположении,послеперемещения
66. 67		Работавпарах.Имитацияприёмаипередачимяча
68. 69		Подбрасыванимяча
70.		Подбиваниеволейбольного мяча с низудвумя рукам на месте, с продвижением
71. 72		Приёммяча
73.		Приёммяча
74.		Приёммяча

75.		Соревновательно-игровое занятие
76.		Положение подбрасывающей руки без мяча и мячом.
77.		Положение подбрасывающей руки без мяча и мячом
78.		Положение подбрасывающей руки без мяча и мячом
79.		Положение бьющей руки для замаха и имитацией замаха.
80.		Положение бьющей руки для замаха и имитацией замаха.
81.		Соревновательно-игровое занятие
82.		Имитация подбрасывания мяча (без удара).
83.		

84. 85	Имитация подбрасывания мяча (без удара).
86. 87	Имитация подбрасывания мяча (без удара).
88. 89	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
90.	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки
91.	Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки
92.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
93.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
94.	Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
95.	Соревновательно-игровое занятие
96.	Имитация подбрасывания и подачи в целом
97.	Имитация подбрасывания и подачи в целом
98.	Имитация подбрасывания и подачи в целом
99.	Имитация подбрасывания и подачи в целом
100.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
101. 102	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
103.	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
104. 105	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
106 107	Нижняя подача с близкого расстояния партнеру
108 109	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
110	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
111	Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
112	Нижняя подача через сетку места подачи.
113	Нижняя подача через сетку места подачи.
114 115	Нижняя подача через сетку места подачи.
116	Соревновательно-игровое занятие
117 118	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства волейболиста.
119 120	Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства волейболиста.
121 122	Техника и тактика ведения игры
123 124	Техника и тактика ведения игры
125 126	Техника и тактика ведения игры
127	Спортивные соревнования
128	Спортивные соревнования
129	Приём подачи мяча
130.	Приём подачи мяча
131.	Приём подачи мяча

132.		Приёмиподачамяча
133.		Приёмиподачамяча
134.		Приёмиподачамяча
135.		Соревновательно-игровоезанятие
136.		Анализошибок
137.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,всторонныи назад,наместеивдвижении).

138.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,всторонуи назад,наместеи вдвижении).
139.		Повороты(переступанием,прыжком,наопорнойноге,всторонуи назад,наместеи вдвижении).
140.		Блокирование.
141.		Блокирование.
142.		Блокирование.
143.		Блокирование.
144.		Техникакоманднойигры
145.		Техникакоманднойигры
146.		Техникакоманднойигры
147.		Техникакоманднойигры
148.		Техникакоманднойигры
149.		Техникакоманднойигры
150.		Учебнаяигра
151.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
152.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
153.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
154.		Основныеправилаигрывволейбол,праваиобязанностииграющих. Историяправилигры.
155.		Методикасудейства.Рользначениесудьи.
156.		Руководствоигрой.Обязанностисудьи.
157.		Взаимодействиеглавногосудьиисудьяминалинииирезервнымсудьей.
158.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумя рукаминаместе.
159.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумя рукаминаместе.
160.		Подбиваниеволейбольногомячаснизудвумярукаминаместе.
161.		Движениерукзасчётразгибанияног.
162.		Движениерукзасчётразгибанияног.
163.		Движениерукзасчётразгибанияног.
164.		Движениерук засчётразгибанияног.
165.		Спортивныесоревнования
166.		Спортивныесоревнования
167.		Анализикорректировкаошибок
168.		Зачетныеспортивныесоревнования
169.		Зачетныеспортивныесоревнования
170.		Рольспортавформированииличностныхкачеств.Рефлексивноезанятие