

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАРЫМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Утверждено: 31.08.2023
Приказ № 223

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Класс 9-11
Срок реализации программы 1 год
Количество часов 34
Всего часов в неделю 1

Нарым- 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что занятия по этой программе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена из расчета 1 часа в неделю. Итого - 34 часа в год, контрольных нормативов, тестов, контрольных упражнений:

	Тестов	Контрольных нормативов	Контрольных упражнений			Проект
			Техническая подготовка	Физическая подготовка	Двусторонняя учебная игра	
9-11 класс	3	8	8	8	6	1

Направление данной программы – спортивно-оздоровительное
Срок реализации программы – 1 года.

Особенности возрастной группы детей – программа для возрастной группы 15-18 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения.

— получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

- применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- участие в соревнованиях.
- оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Личностные результаты:

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.
6. Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Понимать цель выполняемых действий;
3. Различать подвижные и спортивные игры;
4. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
5. Находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
6. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

7. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

Познавательные:

1. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
2. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
3. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
4. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
5. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
6. Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

Коммуникативные:

1. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
3. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
4. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
5. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
6. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
4. Включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
6. Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
7. Рационально планировать режим дня;
8. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
9. Правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

10. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
11. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
12. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
13. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
14. Выполнять основные технические действия;

Ожидаемые результаты подготовленности учащихся

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

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

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Демонстрировать:

упражнения	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,2	5,1-4,8	4,7	6,1	6,0-5,3	5,2

16-17 лет	5,1	5,0-4,7	4,6	6,1	6,0-5,3	5,2
Челночный бег 3x10 м. 16-17 лет	8,2 8,1	8,1-7,7 8,0-7,5	7,6 7,4	9,7 9,6	9,6-8,7 9,5-8,7	8,6 8,6
Прыжки в длину с места 16-17 лет	180 190	181-210 191-220	211 221	160 160	161-190 161-190	191 191
Подтягивания в висе 16-17 лет	4 5	5-9 6-10	10 11	6 6	7-15 7-15	16 16
Прыжки в высоту 16-17 лет	120	125	130	100	105	110

по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке; точность подач в зоны гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3×3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи); блокирование.

по физической подготовленности занимающихся:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость).
- челночный бег 5×6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9—3—6—3—9 м;
- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность

броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с мест

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

теоретическая часть:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила игры в волейбол;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

практическая часть:

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Стойки и перемещения игроков

1. в стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперед, назад; скачок вперед одним шагом в стойку;
2. подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону; по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
3. в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад;
4. эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Перемещения с имитацией технических приемов

1. В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3—5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

Перемещения по периметру площадки лицом к сетке: от лицевой линии (зона 1) занимающийся бежит к линии нападения, останавливается и имитирует передачу мяча сверху, бежит к сетке (зона 2) и имитирует нападающий удар, перемещается вдоль сетки приставными шагами и в зоне 3 имитирует передачу мяча в прыжке через сетку, продолжает перемещаться вдоль сетки приставными шагами и в зоне 4 имитирует блокирование, затем спиной вперёд перемещается к лицевой линии (зона 5).

3. То же упражнение, но в обратном направлении (из зоны 5 в зону 1). Старт-финиш — лицевая линия.

ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)

1. Передача мяча сверху двумя руками: имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча;
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. 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 с пола в исходное положение над лицом;
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу;
5. 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;
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками;
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча;
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру;
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории;
10. 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;
11. 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;
12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки;
13. В парах: передача мяча через сетку;
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.);
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Передача мяча через сетку в прыжке

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

1. Имитация передачи мяча.
2. В парах. Один стоит спиной к другому, с собственного подбрасывания он выполняет передачу двумя руками через голову своему партнёру.
3. В тройках, стоя на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый набрасывает волейбольный мяч броском снизу игроку, находящемуся в центре. Тот после выхода на мяч выполняет передачу за голову находящемуся сзади партнёру и поворачивается кругом лицом к нему, чтобы передать направленный третьим игроком мяч в обратном направлении первому партнёру.
4. То же, но игроку в центре мяч направляют верхней передачей.
5. В тройках. Игроки располагаются на одной линии на расстоянии 3 м друг от друга. Первый верхней передачей направляет мяч игроку в центре. Тот выполняет передачу назад за голову третьему игроку, стоящему сзади, который возвращает мяч длинной передачей первому игроку над партнёром в центре.
6. В парах. Занимающийся выполняет передачу сверху над собой на высоту 1—1,5 м, поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнёру.
7. В четвёрках (в линию). Первый верхней передачей направляет мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1
8. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4.
9. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.
10. Передача мяча сверху двумя руками через сетку назад. Учащийся стоит спиной к сетке в зоне 3. Мяч набрасывает партнёр из зоны 6 любым способом.
11. Передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

ПОДАЧИ МЯЧА

Нижняя прямая подача

1. Имитация подачи мяча;
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м;
3. Поддачи в парах (игроки на боковых линиях);
4. Поддачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки;
5. Подача через сетку из-за лицевой линии;
6. Поддачи в правую и левую половины площадки;
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
8. Поддачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;
9. *Соревнования*: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Верхняя прямая подача мяча

1. Имитация подачи мяча;
2. Подача в стену с расстояния 6—9 м;
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки);
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки;
5. Подача через сетку из-за лицевой линии;
6. Поддачи в правую и левую половины площадки;
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки;
8. Поддачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга;
9. *Соревнования*: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок);

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ

Прямой нападающий удар

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага;
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов);
3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй — с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка;
4. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки;
5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м);
6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1—1,5 м над сеткой;

7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2;
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3;
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3;
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4;
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2;
12. Нападающий удар после встречной передачи; из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2); из которой выполняется нападающий удар через сетку;
13. Нападающий удар со второй передачи, занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4, из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку;
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6—3—2.

Нападающий удар с переводом

1. Имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока;
2. После передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо;
3. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо;
4. После передачи мяча из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево;
5. После передачи мяча из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево;
6. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии);
7. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.

Групповое блокирование (двойной блок)

1. Имитация группового блокирования.
2. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом. Партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.
3. То же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
4. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
5. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

ПРИЕМ МЯЧА

Прием мяча снизу двумя руками

1. Имитация приёма мяча в исходном положении;
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны);
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в

- исходном положении), и тот имитирует приём;
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча;
 5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук;
 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте, движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
 7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами;
 8. Приём мяча, брошенного партнёром расстояние 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 9—12 м;
 9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками;
 10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены);
 11. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом

1. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину (выполняется на гимнастическом мате).
2. Шагом вперёд принять низкую стойку (подседая «под мяч») — падение назад с перекатом на спину.
3. Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.
4. Из низкой стойки бросок мяча вперёд-вверх с последующим падением-перекатом на спину.
5. В парах. Один принимает низкую стойку для приёма и передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнёру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

Прием мяча, отраженного сеткой

1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания;
2. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки;
3. То же, но мяч направляется в сетку ударом.

БЛОКИРОВАНИЕ АТТАКУЮЩИХ УДАРОВ

Одиночное блокирование

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой;
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой;
3. В парах (через сетку): прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой;
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой;
5. В парах: один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок;
6. В парах: занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки, один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и

- отбивает мяч на противоположную площадку;
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок;
 8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5—2 м друг от друга, остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4, первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок;

Групповое блокирование (двойной блок)

1. Имитация группового блокирования;
2. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнёр с мячом, партнёр набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку;
3. То же упражнение, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок;
4. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5;
5. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1;
6. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево;
7. В тройках: игроки располагаются возле сетки, два игрока с одной стороны, один — с другой; первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок;
8. Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6.

ТАКТИКА ИГРЫ

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите тактические действия при выполнении подач

- подача в 3-метровые коридоры площадки;
- подача в зоны 1 и 5 в углы площадки;
- подача к боковым и лицевым линиям;
- подача между игроками (расположение игроков моделируется);
- подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию);
- подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
- чередование подач с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

Тактические действия при выполнении передачи мяча:

- передача мяча в разные зоны площадки соперника : после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч на правый или левый фланг (зоны 4 и 2), где

получивший от него игрок передаёт мяч в ту зону площадки соперника, которая оказывается менее защищённой, после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот передаёт мяч в зону 1, 5 или 6; игрок, за которым остаётся третье касание мяча, направляет его через сетку, стараясь попасть в наименее защищённые места площадки соперника;

- неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника: после подачи принимающий мяч игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, находящемуся возле сетки (зона 3), а тот быстрой передачей неожиданно переводит его на площадку соперника.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач)

- челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой — по сигналу имитация приёма;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперёд) и обратно (спиной вперёд) — по сигналу имитация приёма мяча;
- приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте;
- приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара)

- учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму;
- приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии.; нападающие удары выполняют из зон 2,3 и 4;
- защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное.

Тактические действия при блокировании

- блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3;
- блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара)

- подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место;
- передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который даёт сигнал рукой: рука вверх — высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону — удалённая от сетки передача;
- игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного

подбрасывания. При высокой и средней траектории — первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой — связующему для второй передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара)

- чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар;
- нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар.

Групповые тактические действия в нападении:

- приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3;
- мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся возле сетки (зона 3), игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию;
- игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите

Упражнения

1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полёта мяча и к его приёму.
2. Приём нападающих ударов, выполненных через сетку. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зон 2 и 4. Защитники внимательно следят за действиями нападающего (направление разбега, положение бьющей руки) и стремятся занять наиболее удобное положение для приёма мяча.

Обучение тактическим действиям при блокировании

Упражнения

1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3.
2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние.

Групповые тактические действия в защите

- нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения; он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2—3 м от блокирующего;
- игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приёма мяча;

- нападающий или обманный удар производится из зоны 4, блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды, игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего; игроки зон 4 и 5 занимают позиции.
- для приёма нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком;
- нападающий или обманный удар производится из зоны 4; блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды, игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих; игрок зоны 6 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоком;
- нападающий или обманный удар производится из зоны 2, блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды; игроки зон 5, 3, 6 выполняют функцию страхующих, игрок зоны 1 занимает позицию для приёма нападающего удара в направлении, не закрытом блоке.

Обучение командным тактическим действиям в нападении

- нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки);
- нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5);
- нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.

Упражнения

1. Приём подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т. е. стоит у линии нападения.
2. Приём подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1 (связующий), вторая передача на удар в зону 4, 3 или 2.
3. Приём подачи, первая передача в зону 2 (4) — игрок выполняет нападающий удар.

Обучение командным тактическим действиям в защите

1. Нападающий удар выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая основное направление удара. Страхует свободный от блока игрок зоны 4 (передний левый игрок), который находится на границе зон 3 и 2. Игрок зоны 5 выдвигается вперёд вдоль боковой линии и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6.
2. То же упражнение, но нападающий выполняет обманный удар в свободную от игрока зону 4. Принимает мяч игрок зоны 5.
3. Атака выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удар по ходу. Страхует игрок зоны 6 (задний центральный игрок). Игрок зоны 4 смещается назад к линии нападения, почти к боковой линии. Защитник зоны 5 готов принять мячи, посланные ближе к лицевой линии. Игрок зоны 1 должен принимать мячи, посланные по линии. Игрок зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков. «Спиной к финишу», «Бег с кувырками», эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча

Игровое задание «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку» «Мяч в стенку». «Над собой и о стенку» Эстафета с передачей волейбольного мяча Эстафета «Передал — садись» «Догони мяч» «Лопта волейболистов».

Игры с передачами мяча через сетку

«Летающий мяч», Эстафета «Мяч над сеткой», «Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу» Правила игры.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
2. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
3. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
4. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
5. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

«Бомбардиры», «Удары с прицелом».

Игры с блокированием атакующих ударов.

«Кто быстрее», «Дружная команда».

Развитие скоростных способностей.

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.
2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой и т. д.
3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.
4. Одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения
5. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.
6. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.
7. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток,

команда

«Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

8. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.
9. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.
10. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.
11. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу — рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.
12. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Развитие скоростно-силовых способностей.

1. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела.
2. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.
3. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.
4. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.
6. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса.

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.
2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.
3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря.

1. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры.

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.
2. Навпрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.
3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Упражнения с набивным мячом.

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).
2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.
3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.
4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Развитие координационных способностей.

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.
2. Челночный бег от передней линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10—15 с.
3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: передней (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.
4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.
5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру).
6. Скоростной рывок от передней линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до передней линии.
7. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.
1. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
2. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к передней линии площадки.
3. Скоростной рывок от передней линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до передней линии.
4. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.
5. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

Развитие выносливости.

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.
2. Челночный бег 10 6 м, 10 9 м.
3. Челночный бег 4 6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.
4. Челночный бег 4 3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.
5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.
6. Бег «ёлочкой».
7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4 4; 3 3; 2
9. Двусторонняя игра 1- 1.

Развитие прыжковой выносливости.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.
4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.
5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4 9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4 6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.
8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.
9. Игры и эстафеты с многократными прыжками. Не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии)

Формы организации учебных занятий

Основными формами внеурочной деятельности являются:

1. *Однонаправленные занятия:* посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.
2. *Комбинированные занятия:* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. *Целостно-игровые занятия:* построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
4. *Контрольные занятия:* приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Виды деятельности учащихся

1. Спортивно-оздоровительная;
2. Информационно-познавательная;
3. Проектная

Виды деятельности на занятии:

- выполнение упражнений технической и физической подготовки; технической и тактической подготовки; технической, физической и тактической подготовки,
- выполнение индивидуальных и коллективных действий,
- двусторонняя игра в волейбол,
- сдача нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений
- просмотр выполнения элементов упражнений на мультимедийных презентациях,

- рассматривание иллюстраций,
- слушание объяснение учителя,
- создание презентаций
- создание и защита проектов.

Формы оценки образовательных результатов учащихся

Основными формами контроля внеурочной деятельности являются:

- *вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;
- *текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;
- *итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

Выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

1. *Тестирование* физической подготовленности школьников 16 лет 17 лет (в начале и конце учебного года все обучающиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке).

2. Диагностика результатов проводится в виде *контрольных упражнений* (с целью получения данных об уровне технико-тактической подготовленности занимающихся по технической подготовке и по физической подготовленности занимающихся).

3. *Контрольные игры* (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями).

4. *Защита индивидуального проекта.*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов
	Теоретическая подготовка	4 ч
		Распределены по разделам и изучаются в процессе занятий
1	Перемещения	3
2	Передачи мяча	4
3	Подачи мяча	4
4	Нападающие (атакующие) удары	5
5	Приём мяча	5
6	Блокирование атакующих ударов	4
7	Тактические игры	5
8	Судейская практика	1
9	Подвижные игры и эстафеты	В процессе занятий
10	Специальная подготовка	В процессе занятий
10	Физическая подготовка	2
11	Защита проектов	1
	Всего	34

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Название темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы контроля	Кол-во часов	
					Аудиторных	Внеаудиторных
1.	Перемещения	<i>Инструктаж ТБ учащихся во внеурочное время ИТБ -039-2016</i> <i>Инструктаж ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми ИОТ – 011-2016.</i> Повторение стойки игрока (исходные положения).	Знать ТБ учащихся во внеурочное время ИТБ - 039-2016, ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми ИОТ – 011-2016.; организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки.		1	
2.	Перемещения	<i>Теория «Особенности воздействия двигательной активности на организм человека».</i> Повторение перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Контрольное упражнение бег 15—30 м с высокого старта и «с хода»	Описывать технику перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Соблюдать технику безопасности во время игры в волейбол. Овладевать основными приемами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Контрольное упражнение бег 15—30 м с высокого старта и «с хода»	1	
3.	Перемещения	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) в упражнениях. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		1	
4.	Физическая	Тестирование.	Выполнять контрольные упражнения.	Тестирование	1	

	подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Соблюдать правила безопасности. Применять упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки.	Бег 30 м Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места Подтягивания в висе, Прыжки в высоту		
5.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Вызов номеров»,	Соблюдать правила безопасности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Знать техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели Описывать изучаемых игровых приемов. Овладеть основными приемами игры волейбол.		1	
6.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку. Передачи мяча мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч в воздухе». Контрольный норматив -передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь <i>Теория «Основы рационального питания»</i>	Личностные: - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного	Контрольный норматив -передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	1	

			опыта			
7.	Передачи мяча	Контрольное упражнение точность передачи мяча через сетку в прыжке Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку (<i>приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку</i>). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены».	Знать техники передач различными способами. Освоение самостоятельно техники игровых приемов. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Личностные: - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Контрольное упражнение точность передачи мяча через сетку в прыжке	1	
8.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (<i>в парах, тройках</i>). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч над сеткой»			1	
9.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. (<i>передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</i>). Контрольное упражнение точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены».		Контрольное упражнение точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4)	1	

		Судейство игр учащимися.	- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и 1 группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
10.	Подачи мяча	Повторение нижней прямой подачи (<i>подача в стену с расстояния 6—9 м; в парах через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки</i>). Игры и эстафеты.	Знать технику нижней, верхней прямой подачи. Освоить самостоятельно техники игровых приемов. Овладеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки.		1	
11.	Подачи мяча	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Соревнования: на большее количество нижних подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).	Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:	Соревнования	1	
12.	Подачи мяча	Совершенствование техники верхней прямой подачи (<i>подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки</i>). Развитие координационных способностей.			1	
13.	Подачи мяча	Соревнования: на большее количество верхних подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).		Соревнования		

			- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
14.	Атакующие удары	Контрольное упражнение челночный бег 5×6 м; Закрепление техники прямого нападающего удара (<i>в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов)</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Бомбардиры».	Знать технику прямого нападающего удара. Контролировать действия партнера. Оказывать помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать технику безопасности во время игры в волейбол.	Контрольное упражнение- челночный бег 5×6 м;	1	
15.	Атакующие удары	Совершенствование техники прямого нападающего удара (<i>нападающий удар после встречной передачи; нападающий удар со второй передачи</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удары с прицелом».	Овладеть основными приемами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выявлять ошибки и осваивают способы их устранения;		1	
16.	Атакующие удары	Закрепление нападающего удара с переводом вправо с переводом рукой вправо (влево): (<i>без блока</i>). Развитие прыжковой выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее».	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		1	
17.	Атакующие удары	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (<i>при наличии одиночного блока</i>). Развитие прыжковой выносливости.	Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		1	

		Подвижная игра «Дружная команда».	- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.			
18.	Атакующие удары	Совершенствование нападающего удара с переводом против одиночного блока из зоны 2, 4 с переводом мяча влево. Развитие скоростно-силовых способностей.. Судейство игр учащимися. Контроль освоения технических приемов игры в волейбол.	Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Контрольное упражнение точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1	1	
19.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками (<i>с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами; приём мяча, брошенного партнёром расстояние 2—3 м, 9—12 м; в парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками</i>). Игра «Спиной к финишу».	Моделировать технику приема мяча с подачи. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Контролировать действия партнера. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		1	
20.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками (<i>приём мяча после отскока от пола в парах или у стены; приём мяча в зоне б</i>). Контрольное упражнение - броски набивного мяча Игра «Бег с кувирками».	Личностные: - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить	Контрольное упражнение - броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность	1	
21.	Прием мяча	<i>Теория «Правила оказания первой помощи».</i> Совершенствование техники	поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить		1	

		приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом из низкой, средней стойки (<i>в парах</i>). Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	общие цели и сотрудничать для их достижения. -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.			
22.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча отраженного сеткой с собственного набрасывания. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах. Контрольное упражнение челночный бег по 9—3—6—3—9 м;	Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Контрольное упражнение челночный бег по 9—3—6—3—9 м	1	
23.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками после отскока мяча от сетки после удара. Игра «Лапта волейболистов». Судейство игр учащимися. Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Выполнять контрольные упражнения.		1	
24.	Блокирование атакующих ударов.	Теория «Влияние здоровья на успешную учебную деятельность». Совершенствование техники одиночного блокирования.	Знание техники блокирования атакующих ударов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		1	
25.	Блокирование атакующих ударов.	Совершенствование техники группового блокирования Упражнения с набивным мячом. Игры, развивающие физические способности.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Личностные:		1	

26.	Блокирование атакующих ударов.	Закрепление техники группового блокирования вдвоем, троим. Страховка при блокировании. Контрольное упражнение точность первой передачи (приём подачи); блокирование	- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. Регулятивные: - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Контрольное упражнение точность первой передачи (приём подачи); блокирование.	1	
27.	Блокирование атакующих ударов.	Совершенствование техники группового блокирования вдвоем, троим. Страховка при блокировании. Развитие выносливости. Контрольное упражнение - набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Познавательные: - осмысление, объяснение своего двигательного опыта. - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Контрольное упражнение - набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность	1	
28.	Тактические игры	Совершенствование индивидуальных тактически действий в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий в нападении и защите, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять упражнения для развития координационных способностей.		1	
29.	Тактические игры	Совершенствование техники групповых тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра.	Демонстрировать разученные упражнения во время игровой ситуации. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		1	
30.	Тактические игры	<i>Теория «Способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы»</i> Разучивание командных тактических действий в нападении и защите.	Личностные: - готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и		1	

		Двухсторонняя учебная игра.	сотрудничать для их достижения.			
31.	Тактические игры	Совершенствование выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Регулятивные: - сохранность инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	1	
32.	Тактические игры	Двухсторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Контрольное упражнение – «ёлочка»	Коммуникативные: - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Выполняют контрольные упражнения.	Контрольное упражнение - «ёлочка»	1	
33.	Физическая подготовка	Тестирование. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролируют действия партнера	Тестирование Бег 30, Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Подтягивания в висе, Прыжки в высоту	1	
34.		Защита проектов.	Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. Выразить творческое отношение к выполнению проекта и презентации. Участвовать в коллективном обсуждении. Активно включаться в процесс выполнения заданий проекта.		1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Раздел	Тема занятия	Форма проведения	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	Перемещения	<i>Инструктаж ТБ учащихся во внеурочное время ИТБ -039-2016</i> <i>Инструктаж ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми ИОТ – 011-2016.</i> Повторение стойки игрока (исходные положения).	Инструктаж ТБ. Индивидуально-обособленная работа. Отработка практических навыков.		
2.	Перемещения	<i>Теория «Особенности воздействия двигательной активности на организм человека».</i> Повторение перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Контрольное упражнение бег 15—30 м с высокого старта и «с хода»	Беседа Индивидуально-обособленная работа. Групповая. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков. Сдача контрольного упражнения		
3.	Перемещения	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) в упражнениях. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	Индивидуально-обособленная работа. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков.		
4.	Физическая подготовка	Тестирование. Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Индивидуально-обособленная работа. Сдача контрольного упражнения		
5.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Вызов номеров»,	Индивидуально-обособленная работа. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Отработка практических навыков.		

6.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч в воздухе». Контрольный норматив-передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь <i>Теория «Основы рационального питания»</i>	Индивидуально-обособленная работа. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Отработка практических навыков. Беседа		
7.	Передачи мяча	Контрольное упражнение точность передачи мяча через сетку в прыжке Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку (<i>приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку</i>). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены».	Индивидуально-обособленная работа. Групповая. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Отработка практических навыков.		
8.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (<i>в парах, тройках</i>). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч над сеткой»	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа. Отработка практических навыков.		
9.	Передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. (<i>передачи мяча на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</i>). Контрольное упражнение точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены». Судейство игр учащимися.	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа. Отработка практических навыков		
10.	Подачи мяча	Повторение нижней прямой подачи (<i>подача в стену с расстояния 6—9 м; в парах через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки</i>). Игры и эстафеты.	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа.		

			Отработка практических навыков		
11.	Подачи мяча	Совершенствование техники нижней прямой подачи. <i>Соревнования:</i> на большее количество нижних подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа. Отработка практических навыков. Соревнования.		
12.	Подачи мяча	Совершенствование техники верхней прямой подачи (<i>подачи на точность: в каждую из 6 зон площадки</i>). Развитие координационных способностей.	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа. Отработка практических навыков.		
13.	Подачи мяча	<i>Соревнования:</i> на большее количество верхних подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная. Соревнования.		
14.	Атакующие удары	Контрольное упражнение челночный бег 5×6 м; Закрепление техники прямого нападающего удара (<i>в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов)</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Бомбардиры».	Слушание объяснений. Групповая работа. Соревнование.		
15.	Атакующие удары	Совершенствование техники прямого нападающего удара (<i>нападающий удар после встречной передачи; нападающий удар со второй передачи</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удары с прицелом».	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа. Отработка практических навыков.		
16.	Атакующие удары	Закрепление нападающего удара с переводом вправо с переводом рукой вправо (влево): (<i>без блока</i>). Развитие прыжковой выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее».	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Отработка практических навыков. Групповая работа.		

17.	Атакующие удары	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (<i>при наличии одиночного блока</i>). Развитие прыжковой выносливости. Подвижная игра «Дружная команда».	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Индивидуально-обособленная работа. Групповая. Отработка практических навыков.		
18.	Атакующие удары	Совершенствование нападающего удара с переводом против одиночного блока из зоны 2, 4 с переводом мяча влево. Развитие скоростно-силовых способностей.. Судейство игр учащимися. Контроль освоения технических приемов игры в волейбол.	Слушание объяснений. Групповая работа. Соревнование. Сдача технических приемов игры в волейбол.		
19.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками (<i>с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами; приём мяча, брошенного партнёром расстояние 2—3 м, 9—12 м; в парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками</i>). Игра «Спиной к финишу».	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя. Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа.		
20.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками (<i>приём мяча после отскока от пола в парах или у стены; приём мяча в зоне б</i>). Контрольное упражнение - броски набивного мяча Игра «Бег с кувырками».	Слушание объяснений. Групповая работа. Сдача контрольного упражнения		
21.	Прием мяча	<i>Теория «Правила оказания первой помощи».</i> Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками с падением-перекатом из низкой, средней стойки (<i>в парах</i>). Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	Беседа. Слушание объяснений. Групповая работа. Соревнование.		
22.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча отраженного сеткой с собственного набрасывания. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. Контрольное упражнение челночный бег по 9—3—6—3—9 м;	Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Групповая работа		

			Сдача контрольного упражнения		
23.	Прием мяча	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками после отскока мяча от сетки после удара. Игра «Лопта волейболистов». Судейство игр учащимися. Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Командно-групповая работа Контрольная игра		
24.	Блокирование атакующих ударов.	Теория «Влияние здоровья на успешную учебную деятельность». Совершенствование техники одиночного блокирования.	Беседа. Слушание объяснений. Групповая.		
25.	Блокирование атакующих ударов.	Совершенствование техники группового блокирования Упражнения с набивным мячом. Игры, развивающие физические способности.	Беседа. Слушание объяснений. Групповая работа. Игра.		
26.	Блокирование атакующих ударов.	Закрепление техники группового блокирования вдвоем, троим. Страховка при блокировании. Контрольное упражнение - точность первой передачи (приём подачи); блокирование	Слушание объяснений. Групповая работа. Сдача контрольного упражнения		
27.	Блокирование атакующих ударов.	Совершенствование техники группового блокирования вдвоем, троим. Страховка при блокировании. Развитие выносливости. Контрольное упражнение - набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Командно-групповая работа Сдача контрольного упражнения Игра		
28.	Тактические игры	Совершенствование индивидуальных тактически действий в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра.	Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Командно-групповая работа. Игра		
29.	Тактические игры	Совершенствование техники групповых тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра.	Отработка практических навыков. Индивидуально-обособленная работа. Командно-групповая. Игра		

30.	Тактические игры	<i>Теория «Способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы»</i> Разучивание командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя учебная игра.	Беседа. Слушание объяснений. Командно-групповая работа. Игра.		
31.	Тактические игры	Совершенствование выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Контрольная двусторонняя игра учебная игра.	Отработка практических навыков. Командно-групповая работа. Игра		
32.	Тактические игры	Двухсторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Контрольное упражнение – «елочка»	Командно-групповая работа. Игра. Сдача контрольного упражнения.		
33.	Физическая подготовка	Тестирование. Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Сдача тестирования. Индивидуальная работа.		
34.	Проектная деятельность	Защита проектов.	Индивидуальная. Защита проектов.		

Формы и средства контроля

Выполнение контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико-тактической подготовленности занимающихся:

по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке; точность подач в зоны гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3×3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи); блокирование.

по физической подготовленности занимающихся:

- бег 15—30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 5×6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9—3—6—3—9 м;
- бег с изменением направления — к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки («ёлочка»);
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

Тестирование физической подготовленности школьников 16 лет18 лет

Тесты

упражнения	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,2	5,1-4,8	4,7	6,1	6,0-5,3	5,2
	5,1	5,0-4,7	4,6	6,1	6,0-5,3	5,2
Челночный бег 3x10 м.	8,2	8,1-7,7	7,6	9,7	9,6-8,7	8,6
	8,1	8,0-7,5	7,4	9,6	9,5-8,7	8,6
Прыжки в длину с места	180	181-210	211	160	161-190	191
	190	191-220	221	160	161-190	191
Подтягивания в висе	4	5-9	10	6	7-15	16
	5	6-10	11	6	7-15	16
Прыжки в высоту	120	125	130	100	105	110