

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

Принято
На заседании
Педагогического совета
Протокол от 31.05.2023 № 8

Утверждаю
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 11-15 лет (5-9 класс)

Срок освоения программы – 68 часов

Г. Зеленоградск 2023

Настоящая программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») с учётом Примерной программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и Примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

Рабочая программа курса даёт представление о цели, задачах, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса внеурочной деятельности по информатике, устанавливает содержание курса, предусматривает его структурирование по разделам и темам; предлагает распределение учебных часов по разделам и темам и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся, включает описание форм организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Рабочая программа курса определяет количественные и качественные характеристики учебного материала для каждого года изучения, в том числе планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности на уровне основного общего образования и систему оценки достижения планируемых результатов. Программа служит основой для составления учителем поурочного тематического планирования курса.

В определении содержания программы школа руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого – 68 часов в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Цель курса по внеурочной деятельности

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» по внеурочной деятельности для обучающихся по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. волейбола;
- умения выполнять технические приемы волейбола в соответствии с возрастом;
- играть в волейбол, применяя изученные тактические приемы.

Основные задачи:

Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие задачи

Формирование двигательных умений и навыков;

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» (теоретическая часть) представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся:

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиенические требования;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

В разделе «общефизической подготовки» (практическая часть) даны упражнения, способствующие формированию общей культуры движений, развитию определенных двигательных качеств:

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

В разделе «специальной подготовки» (практическая часть) представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

- 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;
- Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

-Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

-Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Технико-тактическая подготовка.

Возраст, лет		<i>Перед ача сверху двумя руками и над собой</i>	<i>Переда ча сверху двумя руками в парах</i>	<i>Перед ача снизу двумя руками и над собой</i>	<i>Напада ющий удар (3 попытки) без сетки <u>через сетку</u> без прыжк а <u>через сетку в прыжк е</u></i>	<i>Перед ача снизу двумя руками и в парах</i>	<i>Подача(5попыт ок) <u>нижняя</u> <u>прямая</u> с 5 метров с 7 метров с 9 метров <u>верхняя</u> <u>прямая</u> с 7 метров с 9 метров</i>	<i>Перед ача сверху после перем ещени я («кар усель »)</i>	<i>Переда чи сверху у стены, стоя лицом и спиной к стене (чередо вание), (кол-во серий)</i>	<i>Комп лексн ое упра жнен ие в трой ках (пода ча, прием мяча, перед ача на удар, напад</i>	<i>Блокир ование (в зонах 2, 3, 4). Из зоны 3 ученик выходи т в соотве тству ющую зону и стави т блок.</i>
--------------	--	--	--	---	---	---	---	--	---	---	--

							по зонам на точнос ть по зонам на точнос ть			аюци й удар)	
8-9	д	6	8	5	3	6	5				
	м	8	10	8	3	8	5				
10	д	16	14	12	3	12	5				
	м	20	16	15	3	14	5				
11	д	30	20	20	2	18	4				
	м	4	6	4	2	4	4				
12-1 3	д	8	10	8	2	8	4	11			
	м	12	12	10	2	10	4	15			
14	д	20	16	15	2	16	2	20	5	3	3
	м	24	18	18	2	3	3	7	6	3	3
15	д	4	6	5	1	7	3	15	4	2	2
	м	6	8	7	1	8	3	16	5	2	2
16-1 7	д	12	12	10	1	10	3	11	3	1	1
	м	15	14	12	1	12	2	12	4	1	1

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы
---	------------------	--------

		5	6	7	8	9	10
Перемещения							
1	Стойка игрока (исходные положения)	P	3	C	+	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	P	3	C	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча							
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	P	3	3	C	C	C
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				P	P	P
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					P	P
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	P	3	C	C	+	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	P	3	3	C	+	+
Подачи мяча							
1	Нижняя прямая	P	3				
2	Верхняя прямая		P	3	C	C	C
3	Подача в прыжке					P	P
Атакующие удары (нападающий удар)							
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		P	3	3	3	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					P	P
Прием мяча							
1	Прием мяча снизу двумя руками	P	3	C	+	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	P	3	C	+	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				P	3	3
Блокирование атакующих ударов							
1	Одиночное блокирование		P	3	C	C	C
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			P	3	C	C
3	Страховка при блокировании		P	3	C	C	C
Тактические игры							
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	P	P	3	3	C	C
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			P	3	C	C
3	Командные тактические действия в нападении, защите				P	3	3
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+

2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+
Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+
Судейская практика							
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+	+

III. Тематическое планирование 1 год обучения 2 часа в неделю (68 часов в год)

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
	5-7 классы			
1	Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. Техника и обучение техническим приёмам игры. Стойка игрока.	2	Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
2	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	2	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения Групповые учебно-тренировочные занятия;
3	Индивидуальное жонглирование сверху и	3	Обучение техники передачи мяча сверху	-передачи мяча над собой на месте, в

	снизу над собой.		двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении	движении, после перемещения. -передачи над собой и партнёру -передачи после варьирования расстояния и траектории передачи мяча в тройках Групповые учебно-тренировочные занятия;
4	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	6	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	- передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром Групповые учебно-тренировочные занятия;
5	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	2	Введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой.	-имитация -подачи в парах -подачи через сетку Групповые учебно-тренировочные занятия;
6	Тесты, офп	1	Выполнение тестов	- Зачеты, тестирования.
7	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	2	Научиться выполнять передачу мяча сверху и снизу	-передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Групповые учебно-тренировочные занятия;
8	Верхняя прямая подача.	2	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга Групповые учебно-тренировочные занятия;
9	Чередование способов перемещения; остановка	6	Научиться способам перемещения;	-передавать и перебивать мяч через сетку, стоя

	шагом и скачком, разновидности передач и приемов		остановке шагом и скачком, разновидности передач и приемов	спиной к ней. -передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Групповые учебно-тренировочные занятия;
10	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия;
11	Прием мяча с подачи.	6	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.	-принимать мяч после перемещений. -уметь принимать мяч в паре и через сетку. Групповые учебно-тренировочные занятия;
12	Нападающий удар в облегченных условиях.	6		Групповые учебно-тренировочные занятия;
13	Верхняя подача.	4	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	- имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки Групповые учебно-тренировочные занятия;
14	Индивидуальные тактические действия.	8	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места. Научиться правильному отталкиванию и удару по мячу.	Передача мяча через сетку в прыжке: - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.

				<ul style="list-style-type: none"> - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи Одиночное блокирование: <ul style="list-style-type: none"> - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
15	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	8	<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после удара в сетку другим игроком 	<p>Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене <p>Групповые учебно-тренировочные занятия;</p>
16	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	6	Развитие ловкости, внимательность.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.

			Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	- «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» Групповые учебно-тренировочные занятия;
17	Соревнования	2	Выполнение тестов	- Зачеты, тестирования.
ИТОГО			12	56

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
	8-9 классы		Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1	Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. Техника и обучение техническим приёмам игры. Стойка игрока.	2	Расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.	обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
2	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	2	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения Групповые учебно-тренировочные занятия;
3	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	3	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	-передачи мяча над собой на месте, в движении, после

			вверх-вперёд (в опорном положении) в движении	перемещения. -передачи над собой и партнёру -передачи после варьирования расстояния и траектории передачи мяча в тройках Групповые учебно-тренировочные занятия;
4	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	6	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	- передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром Групповые учебно-тренировочные занятия;
5	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	2	Введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой.	-имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность -выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками Групповые учебно-тренировочные занятия;
6	Тесты, офп	1	Выполнение тестов	- Зачеты, тестирования.
7	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	2	Научиться выполнять передачу мяча сверху и снизу	-передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Групповые учебно-тренировочные занятия;
8	Верхняя прямая подача.	2	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач	- последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров,

			подряд.	стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга Групповые учебно-тренировочные занятия;
9	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	6	Научиться способам перемещения; остановке шагом и скачком, разновидности передач и приемов	-передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. -передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Групповые учебно-тренировочные занятия;
10	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия;
11	Прием мяча с подачи.	6	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.	-принимать мяч после перемещений. -уметь принимать мяч в паре и через сетку. Групповые учебно-тренировочные занятия;
12	Нападающий удар в облегченных условиях.	8		Групповые учебно-тренировочные занятия;
13	Верхняя подача.	4	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	- имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность - соревнования на большое количество подач в заданный участок Групповые учебно-тренировочные занятия;
14	Индивидуальные тактические действия.	8	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не	Передача мяча через сетку в прыжке: - имитация верхней

			<p>большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>	<p>передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперед-вверх и небольшого разбега Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи Одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой,</p>
--	--	--	---	---

				<p>прыжком и выносом рук над сеткой</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - 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 сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон - Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
15	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	6	<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком - приём мячей после удара в сетку другим игроком 	<p>Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2

				- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 Групповые учебно-тренировочные занятия;
16	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	6	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров» Групповые учебно-тренировочные занятия;
17	Соревнования	2	Выполнение тестов	- Зачеты, тестирования.
	ИТОГО		8	60