

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тяжинская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Кузбасса Н.И. Масалова»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1

Утверждена приказом  
МБОУ ТСШ №1 им. Героя Кузбасса Н. И.  
Масалова

Согласована с  
заместителем директора по ВР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
Волейбол  
для учащихся 5классов

Составитель: Степанов С.А.

Тяжинский  
2019

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

#### *Познавательные УУД:*

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

#### *Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы по волейболу. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности при занятии внеурочной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- ведение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по внеурочной деятельности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Название главы, темы, раздела	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. История игры волейбол, основные правила, понятия</b>			
1.1	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	<p>Общие формы обучения делятся на <i>фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные, а также со сменным составом учеников</i>. В основу разделения общих форм обучения положены характеристики особенностей коммуникативного взаимодействия между учителем и учащимися, между самими учениками.</p> <p><b>Фронтальное обучение</b> применяется, как и до появления физической культуры, при работе всех учащихся над одним и тем же содержанием или при усвоении одного и того же вида деятельности и предполагает работу учителя со всем классом в едином темпе, с общими задачами.</p> <p>Эта традиционная организационная форма не теряет своего значения на уроках физической культуры и используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.</p> <p><b>Коллективная форма обучения</b> отличается от фронтальной тем, что учащиеся класса рассматриваются как целостный коллектив со своими лидерами и особенностями взаимодействия.</p> <p><b>В групповых формах</b> обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различной основе и на различный срок. Это достаточно типичная форма обучения при</p>	<p><i>Основные виды деятельности. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</i></p>
1.2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры		
1.3	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.		
1.4	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.		
1.5	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.		
1.6	Подбор и применение упражнений		

	<p>для исправления ошибок в технике игры.</p>	<p>использовании спортивного инвентаря, например, при освоении новых упражнений, двигательных навыков, при недостаточном количестве спортивного инвентаря и т.д. Эта форма может отражать реальное разделение труда в коллективе учащихся, работающих над одной задачей.</p> <p>При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, поэтому групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний и умений происходит результативнее при общении учащихся с более подготовленными товарищами.</p> <p><b>В парном обучении</b> основное взаимодействие происходит между двумя учениками, которые могут выполнять задачу, осуществлять взаимообучение или взаимоконтроль. Заметим, что часто для учащегося помощь товарища оказывается полезнее, чем помощь учителя. Разработаны формы обучения, когда пары учеников меняются в определенной последовательности, что позволяет интегрировать парную форму обучения с коллективной.</p> <p><b>Индивидуальная форма обучения</b> подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником. В условиях урока физической культуры управлять индивидуальной деятельностью учащихся достаточно сложно. Выход для учителя состоит в том, чтобы привлечь к обучению сильных учащихся (в том числе в рамках парной работы).</p>	
<p><b>2.Изучение техники игры в волейбол Техника нападения.</b></p>			
2.1	Устойчивая, основная;		Развивать физические

	- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.		качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.
2.2	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении	
<b>3. Обучение техники подачи мяча</b>			
3.1	Обучение технике нижней прямой подачи	Силовая – рассчитанная на ошибку соперника при приёме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего, невзятая подача) из-за большой скорости полёта мяча;  Нацеленная – расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону);  Планирующая – сложность приёма относительно «несильного» мяча состоит в том, что он резко меняет первоначальную траекторию полёта.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.  <i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).
3.2	Обучение технике нижней боковой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
3.3	Обучение технике верхней прямой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
3.4	Обучение технике верхней боковой подачи - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		
3.5	Обучения технике верхних передач - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
3.6	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.		
3.7	Обучение технике передач снизу - подводящие упражнения с набивными мячами;		

	- имитационные упражнения с волейбольными мячами;		
3.8	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);		<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.  <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
3.9	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);	Прямая – подающий находится лицом к сетке, что позволяет ему одновременно видеть и мяч и соперника, а также даёт возможность быстро вернуться в свою зону после удара;  Боковая – подающий расположен под углом к сетке, что позволяет совершать определённого типа удары;	<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  <i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
3.10	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);	Существует ещё редкий тип подач, задняя, когда игрок стоит спиной к сопернику и наносит удар через себя.  Невостребованность данного вида состоит в том, что подающий не видит площадки и теряет много времени на возвращение в свою зону.	<b>Основные виды деятельности:</b> Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
3.11	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);	Данная подача – это экзотика и пижонство, но может применяться при травме плечевого сустава.	
3.12	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу;		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения у стены в опорном положении;</li> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> </ul>		
<b>4.Изучение тактики игры в волейбол</b>			
<b>Тактика нападения</b>			
4.1	<p>Обучение технике приема подач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению игрока;</li> <li>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</li> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в тройках без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в паре через сетку.</li> </ul>	<p>С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.</p> <p>Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.</p>	<p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.</p> <p><i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой</p>
4.2	<p>Обучение технике приема мяча с падением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,</li> <li>на руки – грудь</li> </ul>		
4.3	<p>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> <li>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</li> </ul>		
<b>5.Техника защиты</b>			
5.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действиям Групповые взаимодействия.</p>	<p>Методы защиты информации применяемые в целях исключения утечки информации универсальные и специфические способы использования имеющихся сил и средств (приемы, меры, мероприятия), учитывающие специфику деятельности по защите информации.</p>	<p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары</p>
<b>6.Изучение тактики игры в волейбол</b>			
<b>Тактика нападения</b>			
6.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар Групповые взаимодействия. Характеристика командных</p>	<p>Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2);</p>	<p>Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.</p>



	<p>действий.  Взаимодействие игроков.  Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.  Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.  Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.  Упражнения на расслабления и растяжения.  Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</p>	<p>со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.: Волейбол: Правила соревнований.—М., 1986.)  К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.</p>	
6.2	<p>Обучения тактике нападающих ударов  Нападающий удар задней линии. СФП.  Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>	<p>Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 18).  Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих  Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки</p>	<p>Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.   Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.  Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.</p>
6.3	<p>Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока  Упражнения для развития прыгучести.  Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.</p>		
6.4	<p>Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе  Упражнения для развития гибкости.  Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.</p>		
6.5	<p>Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями  Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.  Учебная игра.</p>		
6.6	<p>Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач  Обучение приему мяча от сетки.</p>		
6.7	<p>Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего  Передача мяча одной рукой в прыжке.  Учебная игра.</p>		
6.8	<p>Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии  Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).</p>		

6.9	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.		
6.10	Обучение командным действиям в защите Учебная игра с заданием.		

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 6 класс

№ п/п	Название главы, темы, раздела	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. История игры волейбол, основные правила, понятия (13ч)</b>			
1.1	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	Общие формы обучения делятся на <i>фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные, а также со сменным составом учеников.</i> В основу разделения общих форм обучения положены характеристики особенностей коммуникативного взаимодействия между учителем и учащимися, между самими учениками.	<i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и</i>
1.2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры.	<i>Фронтальное обучение</i> применяется, как и до появления физической культуры, при работе всех учащихся над одним и тем же содержанием или при усвоении одного и того же вида деятельности и предполагает работу учителя со всем классом в едином темпе, с	
1.3	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя		

	<p>физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p>	<p>общими задачами. Эта традиционная организационная форма не теряет своего значения на уроках физической культуры и используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.</p> <p><b>Коллективная форма обучения</b> отличается от фронтальной тем, что учащиеся класса рассматриваются как целостный коллектив со своими лидерами и особенностями взаимодействия.</p> <p><b>В групповых формах</b> обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различной основе и на различный срок. Это достаточно типичная форма обучения при использовании спортивного инвентаря, например, при освоении новых упражнений, двигательных навыков, при недостаточном количестве спортивного инвентаря и т.д. Эта форма может отражать реальное разделение труда в коллективе учащихся, работающих над одной задачей.</p> <p>При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, поэтому групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний и умений происходит результативнее при общении учащихся с более подготовленными товарищами.</p> <p><b>В парном обучении</b> основное взаимодействие происходит между двумя учениками, которые могут выполнять задачу, осуществлять взаимообучение или взаимоконтроль. Заметим,</p>	<p>на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p>
--	--	---	--

		что часто для учащегося помощь товарища оказывается полезнее, чем помощь учителя.	
1.4	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология.</p>	<p>Разработаны формы обучения, когда пары учеников меняются в определенной последовательности, что позволяет интегрировать парную форму обучения с коллективной.</p> <p><b>Индивидуальная форма обучения</b> подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником. В условиях урока физической культуры управлять индивидуальной деятельностью учащихся достаточно сложно. Выход для учителя состоит в том, чтобы привлечь к обучению сильных учащихся (в том числе в рамках парной работы).</p>	
1.5	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p>		
1.6	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p>		
<p><b>2.Изучение техники игры в волейбол</b> <b>Техника нападения.(39ч)</b></p>			
2.1	<p>Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.</p>	<p>В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при</p>	<p>Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению</p>
2.2	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя</p>		

	с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении	
<b>3. Обучение техники подачи мяча(29)</b>			
3.1	Обучение технике нижней прямой подачи	<p>Силовая – рассчитанная на ошибку соперника при приёме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего, невзятая подача) из-за большой скорости полёта мяча;</p> <p>Нацеленная – расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону);</p> <p>Планирующая – сложность приёма относительно «несильного» мяча состоит в том, что он резко меняет первоначальную траекторию полёта.</p>	<p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3</p>
3.2	Обучение технике нижней боковой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
3.3	Обучение технике верхней прямой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
3.4	Обучение технике верхней боковой подаче - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		
3.5	Обучения технике верхних передач - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
3.6	Обучения технике	Осуществлять индивидуальные,	Основные виды деятельности: Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

	<p>передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p>	<p>групповые и командные действия при игре в волейбол.</p> <p>Силовая – рассчитанная на ошибку соперника при приёме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего, невзятая подача) из-за большой скорости полёта мяча;</p>	
3.7	<p>Обучение технике передач снизу - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены;</p>	<p>Нацеленная – расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону);</p>	
3.8	<p>Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</p>	<p>Планирующая – сложность приёма относительно «несильного» мяча состоит в том, что он резко меняет первоначальную траекторию полёта.</p>	
3.9	<p>Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные</p>		

	упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;		
3.10	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения прыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;	Силовая – рассчитанная на ошибку соперника при приёме (передача не в нужную зону, отскок на сторону подающего, невзятая подача) из-за большой скорости полёта мяча;  Нацеленная – расчет производится на точность (подача на «слабого», вышедшего на замену или разыгрывающего игрока, а также в пространство между двумя соперниками или неудобную зону);  Планирующая – сложность приёма относительно «несильного» мяча состоит в том, что он резко меняет первоначальную траекторию полёта.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.  <i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).  <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.  <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.  <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  <i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3
3.11	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения прыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;		
3.12	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения прыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для		

	<p>обучения замаху и удару по мячу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения у стены в опорном положении;</li> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> <li>- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</li> </ul>		
<p><b>4.Изучение тактики игры в волейбол</b> <b>Тактика нападения(24)</b></p>			
4.1	<p>Обучение технике приема подач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению игрока;</li> <li>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</li> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> </ul>	<p>С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.</p> <p>Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.</p>	<p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.</p> <p><i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой</p>
4.2	<p>Обучение технике приема мяча с падением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,</li> <li>на руки – грудь</li> </ul>		
4.3	<p>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> </ul>		
<p><b>5.Техника защиты(54ч)</b></p>			
5.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении.</p>	<p>Методы защиты информации применяемые в целях исключения утечки информации универсальные и специфические способы использования имеющихся сил и средств (приемы, меры, мероприятия), учитывающие специфику</p>	<p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары</p>



	Функции игроков.	деятельности по защите информации.	
--	------------------	------------------------------------	--

6.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(45ч)			
6.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар</p> <p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p> <p>Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</p> <p>Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на расслабления и растяжения.</p> <p>Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</p>	<p>Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.:</p> <p>Волейбол: Правила соревнований.—М., 1986.) К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.</p> <p>Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 18). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих</p> <p>Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадк</p>	<p>Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.</p> <p>Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.</p> <p>Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.</p>
6.2	<p>Обучения тактике нападающих ударов</p> <p>Нападающий удар задней линии. СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>		
6.3	<p>Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Нападающий удар толчком одной ноги.</p> <p>Учебная игра.</p>		
6.4	<p>Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Обучение технико-</p>		

	тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).		
6.5	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		<p>Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подачи и нападающие удары.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3</p>
6.6	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучение приему мяча от сетки.		
6.7	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
6.8	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).		
6.9	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.		
6.10	Обучение командным действиям в защите Учебная игра с заданием.		

## Содержание курса внеурочной деятельности

7 класс

№ п/п	Название главы, темы, раздела	Количество часов
<b>1. История игры волейбол, основные правила, понятия (13ч)</b>		
1.1	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	2
1.2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований.	2
1.3	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2
1.4	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты.	2
1.5	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки..	2
1.6	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.	3
<b>2. Изучение техники игры в волейбол Техника нападения. (39ч)</b>		
2.1	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	20
2.2	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	19
<b>3. Обучение техники подачи мяча (29ч)</b>		

3.1	Обучение технике нижней прямой подачи	<b>3</b>
3.2	Обучение технике нижней боковой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	<b>2</b>
3.3	Обучение технике верхней прямой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	<b>2</b>
3.4	Обучение технике верхней боковой подаче - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	<b>2</b>
3.5	Обучения технике верхних передач - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	<b>2</b>
3.6	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	<b>2</b>
3.7	Обучение технике передач снизу - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку;	<b>2</b>
3.8	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике;	<b>2</b>
3.9	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	<b>3</b>
3.10	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике;	<b>3</b>
3.11	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении;	<b>3</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> <li>- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</li> <li>- специальные упражнения на подкидном мостике;</li> </ul>	
3.12	<p>Обучение технике нападающих ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения с набивным мячом;</li> <li>- упражнения для обучения напрыгиванию;</li> <li>- упражнения с теннисным мячом;</li> <li>- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;</li> <li>- специальные упражнения у стены в опорном положении;</li> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> <li>- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</li> <li>- специальные упражнения на подкидном мостике;</li> </ul>	<b>3</b>
<b>4.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(24)</b>		
4.1	<p>Обучение технике приема подач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению игрока;</li> <li>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</li> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в тройках без сетки;</li> </ul>	<b>10</b>
4.2	<p>Обучение технике приема мяча с падением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,</li> <li>на руки – грудь</li> </ul>	<b>10</b>
4.3	<p>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> </ul>	<b>4</b>
<b>5.Техника защиты(54ч)</b>		
5.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>	<b>54</b>

<b>6.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(45ч)</b>		
6.1	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p>	<b>5</b>
6.2	<p>Обучения тактике нападающих ударов Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>	<b>5</b>

6.3	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	5
6.4	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	5
6.5	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	5
6.6	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.	5
6.7	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	5
6.8	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.	5
6.9	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.	2
6.10	Обучение командным действиям в защите Учебная игра с заданием.	3

## Содержание курса внеурочной деятельности

8 класс

№ п\п	Название главы, темы, раздела	Количество часов
<b>1. История игры волейбол, основные правила, понятия (13ч)</b>		
1.1	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	2
1.2	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.	2
1.3	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.	2

	Контроль технической подготовкой.	
1.4	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</p> <p>Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>	2
1.5	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</p> <p>Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>	2
1.6	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>	3
<b>2.Изучение техники игры в волейбол Техника нападения.(39ч)</b>		
2.1	<p>Устойчивая, основная;</p> <p>- статическая стартовая стойка;</p> <p>- динамическая стартовая стойка.</p>	20
2.2	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</p>	19
<b>3.Обучение техники подачи мяча(29ч)</b>		
3.1	Обучение технике нижней прямой подачи	3
3.2	<p>Обучение технике нижней боковой подачи</p> <p>- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;</p> <p>- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;</p>	2
3.3	<p>Обучение технике верхней прямой подачи</p> <p>- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;</p> <p>- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;</p>	2
3.4	<p>Обучение технике верхней боковой подаче</p> <p>- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;</p> <p>- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;</p>	2
3.5	<p>Обучения технике верхних передач</p> <p>- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;</p> <p>- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;</p>	2
3.6	<p>Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).</p> <p>Техника передачи двумя сверху</p> <p>Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p>	2
3.7	<p>Обучение технике передач снизу</p> <p>- подводящие упражнения с набивными мячами;</p> <p>- имитационные упражнения с волейбольными мячами;</p> <p>- специальные упражнения индивидуально у стены;</p>	2

	- специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	
3.8	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	2
3.9	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	3
3.10	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	3
3.11	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	3
3.12	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	3
<b>4.Изучение тактики игры в волейбол</b> <b>Тактика нападения(24)</b>		
4.1	Обучение технике приема подач - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.	10
4.2	Обучение технике приема мяча с падением	



	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	<b>10</b>
4.3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	<b>4</b>
<b>5. Техника защиты(54ч)</b>		
5.1	Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития скорости перемещений	<b>54</b>

<b>6.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(45ч)</b>		
6.1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания скорости ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	<b>5</b>
6.2	Обучения тактике нападающих ударов Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	<b>5</b>
6.3	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	<b>5</b>
6.4	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития скорости перемещений.	<b>5</b>
6.5	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	<b>5</b>
6.6	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	<b>5</b>
6.7	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	<b>5</b>

6.8	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	5
6.9	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.	2
6.10	Обучение командным действиям в защите Учебная игра с заданием.	3

## Содержание курса внеурочной деятельности

9 класс

№ п\п	Название главы, темы, раздела	Количество часов
<b>1. История игры волейбол, основные правила, понятия (13ч)</b>		
1.1	Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	2
1.2	Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	2
1.3	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.	2
1.4	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	2
1.5	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	2

1.6	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	3
<b>2.Изучение техники игры в волейбол Техника нападения.(39ч)</b>		
2.1	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	20
2.2	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	19
<b>3.Обучение технике подачи мяча(29ч)</b>		
3.1	Обучение технике нижней прямой подачи	3
3.2	Обучение технике нижней боковой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	2
3.3	Обучение технике верхней прямой подачи - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	2
3.4	Обучение технике верхней боковой подаче - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	2
3.5	Обучения технике верхних передач - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	2
3.6	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	2
3.7	Обучение технике передач снизу - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	2
3.8	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	2
3.9	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике;	3

	- специальные упражнения в парах через сетку;	
3.10	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	<b>3</b>
3.11	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	<b>3</b>
3.12	Обучение технике нападающих ударов - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;	<b>3</b>
<b>4.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(24)</b>		
4.1	Обучение технике приема подач - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.	<b>10</b>
4.2	Обучение технике приема мяча с падением - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	<b>10</b>
4.3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	<b>4</b>
<b>5.Техника защиты(54ч)</b>		
5.1	Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	<b>54</b>

<b>6. Изучение тактики игры в волейбол</b> <b>Тактика нападения(45ч)</b>		
6.1	Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	<b>5</b>
6.2	Обучения тактике нападающих ударов Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	<b>5</b>
6.3	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	<b>5</b>
6.4	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	<b>5</b>
6.5	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	<b>5</b>
6.6	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	<b>5</b>
6.7	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	<b>5</b>
6.8	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	<b>5</b>
6.9	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.	<b>2</b>
6.10	Обучение командным действиям в защите Учебная игра с заданием.	<b>3</b>

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название главы, темы, раздела	Количество часов
1	История игры волейбол, основные правила, понятия	13
2	Изучение техники игры в волейбол	39
3	Обучение техники подачи мяча	29
4	Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения	24
5	Техника защиты	54
6	Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения	45
	Итого	204

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№		Название главы, темы, раздела	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>1.История игры волейбол, основные правила, понятия(13ч)</b>				
1.	1.1	История развития волейбола		
2.	1.2	История развития волейбола		
3.	1.3	Правила игры и методика судейства		
4.	1.4	Правила игры и методика судейства		
5.	1.5	Техническая подготовка волейболиста		
6.	1.6	Техническая подготовка волейболиста		
7.	1.7	Экипировка волейболиста		
8.	1.8	Экипировка волейболиста		
9.	1.9	Расстановка игроков и размеры площадки		
10.	1.10	Расстановка игроков и размеры площадки		
11.	1.11	Амплуа игроков		
12.	1.12	Амплуа игроков		
13.	1.13	Амплуа игроков		
<b>2.Изучение техники игры в волейбол(39ч)</b>				
14.	2.1	Общая физическая подготовка		
15.	2.2	Общая физическая подготовка		
16.	2.3	Общая физическая подготовка		

17.	2.4	Специальная физическая подготовка		
18.	2.5	Специальная физическая подготовка		
19.	2.6	Специальная физическая подготовка		
20.	2.7	Физические упражнения утяжелением		
21.	2.8	Физические упражнения утяжелением		
22.	2.9	Физические упражнения утяжелением		
23.	2.10	Техника игры в волейбол		
24.	2.11	Техника игры в волейбол		
25.	2.12	Техника игры в волейбол		
26.	2.13	Физическая подготовка		
27.	2.14	Физическая подготовка		
28.	2.15	Физическая подготовка		
29.	2.16	Физическая подготовка(на выносливость)		
30.	2.17	Физическая подготовка(на выносливость)		
31.	2.18	Физическая подготовка(на выносливость)		
32.	2.19	Физическая подготовка(на взрывную силу)		
33.	2.20	Физическая подготовка(на взрывную силу)		
34.	2.21	Физическая подготовка(на взрывную силу)		
35.	2.22	Физическая подготовка(на скоростные способности)		
36.	2.23	Физическая подготовка(на скоростные способности)		
37.	2.24	Физическая подготовка(на скоростные способности)		
38.	2.25	Физическая подготовка(на координацию движений)		
39.	2.26	Физическая подготовка(на координацию движений)		
40.	2.27	Физическая подготовка(на координацию движений)		
41.	2.28	Методика тренировки волейболистов		
42.	2.29	Методика тренировки волейболистов		
43.	2.30	Методика тренировки волейболистов		
44.	2.31	Методика тренировки волейболистов		
45.	2.32	Методика тренировки волейболистов		
46.	2.33	Стартовые стойки		
47.	2.34	Стартовые стойки		
48.	2.35	Стартовые стойки		
49.	2.36	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
50.	2.37	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
51.	2.38	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
52.	2.39	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
<b>3.Обучение техники подачи мяча(29ч)</b>				
53.	3.1	Обучение технике подачи мяча		
54.	3.2	Обучение технике подачи мяча		
55.	3.3	Обучение технике подачи мяча		
56.	3.4	Обучение технике подачи мяча		
57.	3.5	Обучение технике нижней прямой подачи		
58.	3.6	Обучение технике нижней прямой подачи		
59.	3.7	Обучение технике нижней прямой подачи		
60.	3.8	Обучение технике нижней боковой подачи		
61.	3.9	Обучение технике нижней боковой подачи		
62.	3.10	Обучение технике нижней боковой подачи		
63.	3.11	Обучение технике верхней прямой подачи		
64.	3.12	Обучение технике верхней прямой подачи		
65.	3.13	Обучение технике верхней прямой подачи		
66.	3.14	Обучение технике верхней прямой подачи(в прыжке)		



67.	3.15	Обучение технике верхней прямой подачи(в прыжке)		
68.	3.16	Обучение технике верхней прямой подачи(в прыжке)		
69.	3.17	Обучение технике верхней боковой подаче		
70.	3.18	Обучение технике верхней боковой подаче		
71.	3.19	Обучение технике верхней боковой подаче		
72.	3.20	Обучения технике верхних передач		
73.	3.21	Обучения технике верхних передач		
74.	3.22	Обучения технике верхних передач		
75.	3.23	Обучения технике верхних передач		
76.	3.24	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
77.	3.25	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
78.	3.26	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
79.	3.27	Обучение технике передач снизу		
80.	3.28	Обучение технике передач снизу		
81.	3.29	Обучение технике передач снизу		
<b>4.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(24ч)</b>				
82.	4.1	Обучение технике нападающих ударов		
83.	4.2	Обучение технике нападающих ударов		
84.	4.3	Обучение технике нападающих ударов		
85.	4.4	Обучение технике нападающих ударов		
86.	4.5	Обучение технике нападающих ударов		
87.	4.6	Обучение технике нападающих ударов		
88.	4.7	Обучение технике нападающих ударов		
89.	4.8	Обучение технике нападающих ударов		
90.	4.9	Обучение технике нападающих ударов		
91.	4.10	Обучение технике нападающих ударов		
92.	4.11	Обучение технике нападающих ударов		
93.	4.12	Обучение техники обводящих ударов		
94.	4.13	Обучение техники обводящих ударов		
95.	4.14	Обучение техники обводящих ударов		
96.	4.15	Обучение технике нападающего удара с двух шагов		
97.	4.16	Обучение технике нападающего удара с двух шагов		
98.	4.17	Обучение технике нападающего удара с двух шагов		
99.	4.18	Обучение технике нападающего удара с трех шагов		
100.	4.19	Обучение технике нападающего удара с трех шагов		
101.	4.20	Обучение технике нападающего удара с трех шагов		
102.	4.21	Обучение технике нападающего удара со второй линии		
103.	4.22	Обучение технике нападающего удара со второй линии		
104.	4.23	Обучение технике нападающего удара со второй линии		
105.	4.24	Обучение технике нападающего удара со второй линии		
<b>5.Техника защиты(54ч)</b>				
106.	5.1	Обучение технике приема подач		
107.	5.2	Обучение технике приема подач		
108.	5.3	Обучение технике приема подач		
109.	5.4	Обучение технике приема мяча с падением		
110.	5.5	Обучение технике приема мяча с падением		
111.	5.6	Обучение технике приема мяча с падением		
112.	5.7	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
113.	5.8	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
114.	5.9	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
115.	5.10	Обучение технике блокирования(один игрок)		

116.	5.11	Обучение технике блокирования(один игрок)		
117.	5.12	Обучение технике блокирования(два игрока)		
118.	5.13	Обучение технике блокирования(два игрока)		
119.	5.14	Обучение технике блокирования(два игрока)		
120.	5.15	Обучение технике блокирования(три игрока)		
121.	5.16	Обучение технике блокирования(три игрока)		
122.	5.17	Обучение технике блокирования(три игрока)		
123.	5.18	Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям		
124.	5.19	Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям		
125.	5.20	Обучение и совершенствование индивидуальных тактическим действиям		
126.	5.21	Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар		
127.	5.22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар		
128.	5.23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий при выполнении первых передач на удар		
129.	5.24	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
130.	5.25	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
131.	5.26	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
132.	5.27	обучения отвлекающим действиям при подаче		
133.	5.28	обучения отвлекающим действиям при подаче		
134.	5.29	обучения отвлекающим действиям при подаче		
135.	5.30	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе		
136.	5.31	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе		
137.	5.32	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе		
138.	5.33	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
139.	5.34	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
140.	5.35	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
141.	5.36	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		
142.	5.37	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		
143.	5.38	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		
144.	5.39	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		
145.	5.40	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		
146.	5.41	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		
147.	5.42	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии		
148.	5.43	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии		
149.	5.44	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии		
150.	5.45	Обучение групповым действиям в нападении через игрока задней линии		
151.	5.46	Обучение групповым действиям в нападении через игрока задней линии		

152.	5.47	Обучение групповым действиям в нападении через игрока задней линии		
153.	5.48	Обучение командным действиям в защите		
154.	5.49	Обучение командным действиям в защите		
155.	5.50	Обучение командным действиям в защите		
156.	5.51	Обучение командным действиям в защите		
157.	5.52	Обучение игры с либеро		
158.	5.53	Обучение игры с либеро		
159.	5.54	Обучение игры с либеро		
<b>6.Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения(45ч)</b>				
160.	6.1	Обучение игры с одним связующим		
161.	6.2	Обучение игры с одним связующим		
162.	6.3	Обучение игры с одним связующим		
163.	6.4	Обучение игры с двумя связующими		
164.	6.5	Обучение игры с двумя связующим		
165.	6.6	Обучение игры с двумя связующими		
166.	6.7	Обучение командным действиям в нападении		
167.	6.8	Обучение командным действиям в нападении		
168.	6.9	Обучение командным действиям в нападении		
169.	6.10	Обучение командным действиям в нападении		
170.	6.11	Обучение комбинации «Крест»		
171.	6.12	Обучение комбинации «Крест»		
172.	6.13	Обучение комбинации «Крест»		
173.	6.14	Обучение комбинации «Эшелон»		
174.	6.15	Обучение комбинации «Эшелон»		
175.	6.16	Обучение комбинации «Эшелон»		
176.	6.17	Обучение комбинации «Волна»		
177.	6.18	Обучение комбинации «Волна»		
178.	6.19	Обучение комбинации «Волна»		
179.	6.20	Обучение комбинации «Возврат»		
180.	6.21	Обучение комбинации «Возврат»		
181.	6.22	Обучение комбинации «Возврат»		
182.	6.23	Обучение комбинации «Прямой крест»		
183.	6.24	Обучение комбинации «Прямой крест»		
184.	6.25	Обучение комбинации «Прямой крест»		
185.	6.26	Обучение комбинации «Морита»		
186.	6.27	Обучение комбинации «Морита»		
187.	6.28	Обучение комбинации «Морита»		
188.	6.29	Обучение комбинации «Столб»		
189.	6.30	Обучение комбинации «Столб»		
190.	6.31	Обучение комбинации «Столб»		
191.	6.32	Обучение комбинации «Вдогонку»		
192.	6.33	Обучение комбинации «Вдогонку»		
193.	6.34	Обучение комбинации «Вдогонку»		
194.	6.35	Обучение комбинации «Обратный крест»		
195.	6.36	Обучение комбинации «Обратный крест»		
196.	6.37	Обучение комбинации «Обратный крест»		
197.	6.38	Обучение комбинации «Пайп»		
198.	6.39	Обучение комбинации «Пайп»		
199.	6.40	Обучение комбинации «Пайп»		
200.	6.41	Контрольные игры и испытания		
201.	6.42	Контрольные игры и испытания		
202.	6.43	Контрольные игры и испытания		
203.	6.44	Контрольные игры и испытания		

204.	6.45	Контрольные игры и испытания		
		Всего:204		