

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
(МБОУ СОШ № 6)**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 г. №387-О

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

г. Радужный – 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часа в год). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; - популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания

Программа предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагога нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит:

- спортивно-оздоровительную направленность. Вводится для привития детям привычек здорового образа жизни, их гармоничного психофизического развития, формирования мотивации к сохранению здоровья. Методами реализации выступают ведение просветительской работы, информирование о полезных и вредных привычках, приобщение школьников к физической активности в разных ее проявлениях.

- игровую деятельность, «направленную на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Стойки и перемещения

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

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

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

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

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

1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

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

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

1. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
2. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
3. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

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

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

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

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

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

Приём мяча снизу двумя руками

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

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди .

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные планируемые результаты

К концу обучения обучающийся научится:

- - демонстрировать технические действия: приём, передача мяча двумя руками снизу и сверху, с места и в движении в разные зоны площадки соперника; передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении;
- - взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- - использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности.
- - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- демонстрировать основные технические и тактические действия спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство.

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Волейбол» 10-11 классы,
2 часа в неделю, 68 часов в год**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности	Основные виды деятельности
1	Совершенствование стойки игрока (исходные положения).	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
2	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
3	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
4	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
7	Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
8	Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты,

				тестирования.
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
10	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
11	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Практическое занятие	Участие в соревнованиях; групповые учебно-тренировочные занятия.
13	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	Практическое занятие	Участие в соревнованиях; групповые учебно-тренировочные занятия.
14	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
16	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
17	Игры, развивающие физические способности.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные

				занятия.
18	Игры, развивающие физические способности.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
19	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
20	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
21	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
22	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
23	Разучивание нижней прямой подачи.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
24	Разучивание нижней прямой подачи.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
25	Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
26	Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.

28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	Практическое занятие	Восстановительные мероприятия; тестирование.
29	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
30	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
31	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
32	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; Зачеты, тестирования.
34	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
35	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
36	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
37	Игры, развивающие физические способности.	1	Практическое занятие	Участие в матчевых встречах; групповые учебно-тренировочные

				занятия.
38	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
39	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
40	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
41	Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Участие в соревнованиях;
42	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
43	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
44	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
45	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
46	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
47	Передача двумя руками	1	Практическое	Групповые и

	сверху в четверках через сетку		занятие	индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
48	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
49	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
50	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
54	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
55	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча.	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные

	Нападающий удар с 4-й зоны			занятия.
56	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4-й зоны	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
57	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4-й зоны	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
58	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6-зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4-й зоны	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
59	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
60	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
61	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
62	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
63	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные

				занятия.
64	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
65	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
66	Позиционное нападение со сменой мест .	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
67	Позиционное нападение со сменой мест .	1	Практическое занятие	Групповые и индивидуальные теоретические занятия; групповые учебно-тренировочные занятия.
68	Игра.	1	Практическое занятие	Участие в соревнованиях;

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Ошибки
Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). “5” – 5 подач. “4” – 4 подачи. “3” – 3 подачи. “2” – 0.	Количество не выполненных подач в указанную зону.
Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6. “5” – 5 ударов. “4” – 4 удара.	Количество не выполненных ударов в указанную зону.

<p>“3” – 3 удара. “2” – 0.</p>	
<p>Блокирование. “5” – упражнение выполнено правильно без ошибок. “4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения. “2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.</p>	<p>Ранний выход на мяч. Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга. В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч. Переступает среднюю линию, касание сетки.</p>
Контрольные упражнения	Ошибки
<p>Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой. мальчики девочки “5” – 25 20 “4” – 20 15 “3” – 15 10 “2” – менее 10 передач.</p>	<p>Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.</p>
<p>Серийные передачи мяча снизу над собой. мальчики девочки “5” – 25 20 “4” – 20 15 “3” – 15 10 “2” – менее 10</p>	<p>Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.</p>

<p>передач.</p> <p>Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в указанную зону.</p>
<p>Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.</p>
<p>Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.</p>
<p>Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p>	<p>Не своевременный выход к мячу.</p> <p>Во время прыжка согнуты ноги.</p> <p>Не правильный замах рукой.</p> <p>Удар произведен с недостаточной силой.</p>

<p>“3” – из 6, 2 подачи. “2” – из 6, 0 подач.</p>	
---	--