

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №252 Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 252  
Протокол от 31.08.2021г № 01

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 252  
Романенко С.А.  
Приказ от 31.08.2021г № 12-од

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физической культуре  
«Волейбол»**

Направление внеурочной деятельности - Спортивно-оздоровительное  
для учащихся 10 классов 144 часа

Учебный год 2021-2022

Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №252  
Санкт-Петербурга  
Богданов Сергей Герасимович

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

### Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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 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 сердечно-сосудистой 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 приобретёнными 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.

### Актуальность программы.

Целесообразность и **актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол»

## Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены личностно-ориентированный подходы. 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.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### **Задачи:**

#### **1.Образовательные:**

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- осуществлять помощь в судействе;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

#### **2.Воспитательные:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

### **3.Оздоровительные.**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

#### **Социально педагогическая:**

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Направление программы** - спортивно-оздоровительная деятельность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 15 лет.

Время реализации программы – 9 месяцев

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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, форсированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; форсированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

## Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

- 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.

Мета предметными 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:

## Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

## Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

### могут научиться:

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

### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Умес</i>
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь.	30
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	30
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь.	30
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	25
6	Подача (любая): из 6 попыток.	–
	из 10 попыток	14
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	6
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток.	4

**Материально-техническое обеспечение.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницей, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 77 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	<b>Для детей:</b> 1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978. 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989. 4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007	
13	Стенка гимнастическая	Г
14	Скамейка гимнастическая жесткая	Г

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

15	Мячи: теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
16	Палка гимнастическая	К
17	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
18	Скакалка	К
19	Табло перекидное	Д
20	Кубики	Г
21	Обруч	Г
22	Сетка волейбольная	Д
23	Аптечка	Д
24	Секундомер	Д
25	Площадка игровая волейбольная	Д
26	Футбольные мячи	Г

**Тематический план**

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
---	-------------------------	--------------------	--------	----------	--------------------------------

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	16			<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;</li> <li>- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</li> </ul>
2.	Прямой нападающий удар	32	8	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>обще учебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</li> <li>- <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</li> </ul>
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	24		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul>
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	18		20	<p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, умение общаться друг с другом;</li> </ul>
5.	Двусторонняя учебная игра	18		20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;</li> <li>- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;</li> </ul>
6.	Одиночное блокирование	18	4	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий;</li> <li>-управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).</li> </ul>
7.	Страховка при блокировании	18	4	14	<p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно понимать оценку взрослого</li> </ul>

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

	Физическая подготовка в процессе занятия				и сверстника; - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.  <u>Личностные УУД</u> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - освоить технические действия игрока на площадке; - осуществлять судейство игры; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
	Судейская практика в процессе игры				- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.
	Итого:	144	16	128	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания
	<b>Раздел 1. Основы знаний - 4ч.</b>	

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

1-4	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.	Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по волейболу Значение игры в волейбол для здорового образа жизни. История игры в волейбол
<b>Передачи мяча -30 ч.</b>		
5-10	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность в мишени, расположенные на стене - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2 - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4
11-16	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
17-22	Передача мяча сверху	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
23-25	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках
26-30	Передача мяча снизу	Передача мяча снизу двумя руками: - в парах; - в стену.
<b>Верхняя прямая подача мяча -30 ч.</b>		
31-35	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки - подачи на точность.
36-40	Верхняя прямая подача мяча	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> </ul>
41-46	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> </ul>
47-53	Верхняя прямая подача мяча	<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>
54-57	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно –тренировочная игра.
58-60	Нижняя прямая подача мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи в парах</li> <li>-подачи через сетку</li> <li>-подачи по зонам</li> <li>-подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>
<b>Прямой нападающий удар -30 ч.</b>		
61-64	Техника прямого нападающего удара	<p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> </ul>
65-68	Прямой нападающий удар	<p><b>Прямой нападающий удар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> </ul>

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

69-73	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага. - имитация нападающего удара в прыжке с места - имитация нападающего удара в прыжке с разбега - в парах - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
74-78	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
79-83	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи
84-86	Прямой нападающий удар	<b>Прямой нападающий удар:</b> - нападающий удар через сетку - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча - нападающий удар после встречной передачи - нападающий удар со второй передачи
86-88	Техника прямого нападающего удара	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебное –тренировочная игра.
88-90	Техника прямого нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар
<b>Прием мяча – 30ч.</b>		
91-94	Приёму мяча снизу двумя руками	Приёму мяча снизу двумя руками - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.
95-100	Прием мяча сверху двумя руками.	Прием мяча сверху двумя руками. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками.

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

101-108		<p>Правильно работать ногами. Работать в паре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбивание мяча с продвижением</li> <li>- приём мяча наброшенного партнёром</li> <li>- в парах</li> <li>- приём мяча после отскока от пола</li> <li>- приём мяча после набрасывания через сетку.</li> </ul>
109-116	Приём мяча, отражённого сеткой	<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>
117-120		Отбивание кулаком через сетку.
<b>Блокирование атакующих ударов -10 ч.</b>		
121-122	Одиночное блокирование	<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> <li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li> <li>- то же но набрасывание правее, левее блокирующего</li> <li>- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul>
123-124	Одиночное блокирование	<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> <li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li> <li>- то же но набрасывание правее, левее блокирующего</li> <li>- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul>
124-127	Групповое блокирование	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
128-130	Страховка при блокировании	Страховка при блокировании
131-132	<b>Тактические игры -8 ч.</b>	
133-134	Тактические игры	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Рабочая программа внеурочной деятельности. «Волейбол». Богданов С.Г

135-136	Тактические игры	Групповые тактические действия в нападении, защите
137-138	Тактические игры	Командные тактические действия в нападении, защите
	<b>Двухсторонняя учебная игра –6 ч</b>	
139-141	<b>Двухсторонняя учебная игра</b>	
142-143		<b>Судейская практика</b>
143-144	Овладение организаторским и умениями	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование групп, подготовка места проведения игры.