

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168  
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «31» августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по  
УВР  
  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «31» августа 2020 г.  
№ 89-ОД  
  
Н.Ю.Вахрушева

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности «Волейбол»**

**10 класс**

**на 2020- 2021 учебный год**

**Составитель рабочей программы**  
**Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры**

**Год составления 2020**

# 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

## Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
  - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
  - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
- .

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретические занятия – в процессе занятий

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

### Практические занятия – 34 часа

#### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с

набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Подачи мяча слабой рукой

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота-1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

**Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.** *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая

передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

*Командные действия.* Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела<br>программы | Тема<br>занятия                                               | Кол-во<br>часов | Тип<br>занятия                  | Элементы<br>содержания                                                                                                                                              | Требования<br>к уровню<br>подготовле<br>нности<br>обучающих<br>ся | Вид<br>контроля | Дата<br>проведения |      |
|----------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|------|
|          |                                      |                                                               |                 |                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                   |                 | план               | факт |
| 1        | Теория                               | Правила                                                       | 1               | Изучение<br>нового<br>материала | Размер<br>площадки.<br>Основные<br>ошибки.<br>Техника<br>безопасност<br>и                                                                                           | Знать<br>правила<br>соревнован<br>ий                              | Текущий         |                    |      |
| 2        | Техническая<br>подготовка            | Техника<br>приема и<br>передач<br>мяча.<br>Нападающий<br>удар | 7               | Изучение<br>нового<br>материала | Стойка<br>игрока.<br>Перемещен<br>ие в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху на<br>месте.<br>Эстафеты.<br>Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>волейбола | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы                    | Текущий         |                    |      |
| 3        |                                      |                                                               |                 | Совершен<br>ствование           | Стойка<br>игрока.<br>Перемещен<br>ие в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху на<br>месте.<br>Эстафеты.<br>Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>волейбола | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы                    | Текущий         |                    |      |
| 4        |                                      |                                                               |                 | Изучение<br>нового<br>материала | Стойка<br>игрока.<br>Перемещен<br>ие в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху на<br>месте и<br>после                                                      | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы                    | Текущий         |                    |      |

|   |  |  |  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |         |  |  |
|---|--|--|--|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------|--|--|
|   |  |  |  |                                 | передачи<br>вперед.<br>Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками над<br>собой.<br>Эстафеты.<br>Игра в<br>мини-<br>волейбол                                                                                                                    |                                                |         |  |  |
| 5 |  |  |  | Совершенство                    | Стойка<br>игрока.<br>Перемеще-<br>ние в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху на<br>месте и<br>после<br>передачи<br>вперед.<br>Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками над<br>собой.<br>Эстафеты.<br>Игра в<br>мини-<br>волейбол | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы | Текущий |  |  |
| 6 |  |  |  | Совершенство                    | Стойка<br>игрока.<br>Перемеще-<br>ние в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху в<br>парах.<br>Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками над<br>собой и на<br>сетку.<br>Эстафеты.<br>Игра в<br>мини-<br>волейбол                     | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы | Текущий |  |  |
| 7 |  |  |  | Изучение<br>нового<br>материала | Стойка<br>игрока.<br>Перемеще-<br>ние в стойке.<br>Передача<br>двумя<br>руками<br>сверху в<br>парах.<br>Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками над<br>собой и на<br>сетку.<br>Нижняя                                                       | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы | Текущий |  |  |

|    |                        |                                                |   |                           |                                                                                                                                                                                            |                                      |         |  |  |
|----|------------------------|------------------------------------------------|---|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--|--|
|    |                        |                                                |   |                           | прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                                                       |                                      |         |  |  |
| 8  |                        |                                                |   | Совершенствование         | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 9  | Теория                 | Правила                                        | 1 | Изучение нового материала | Жесты судей                                                                                                                                                                                | Знать жесты судей                    | Текущий |  |  |
| 10 | ОФП                    | Развитие двигательных качеств                  | 2 | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры                                                                                                                                 | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |  |
| 11 |                        |                                                |   | Совершенствование         | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры                                                                                                                                 | Уметь выполнять прыжковые упражнения | Текущий |  |  |
| 12 | Техническая подготовка | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 7 | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после                           | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |

|    |  |  |  |                           |                                                                                                                                                                                                      |                                      |         |  |  |
|----|--|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--|--|
|    |  |  |  |                           | подачи.<br>Учебная<br>игра                                                                                                                                                                           |                                      |         |  |  |
| 13 |  |  |  | Совершенство              | Стойки и перемещение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Нижняя прямая подача.<br>Прием мяча после подачи.<br>Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 14 |  |  |  | Совершенство              | Стойки и перемещение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Нижняя прямая подача.<br>Прием мяча после подачи.<br>Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 15 |  |  |  | Изучение нового материала | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.<br>Нападающий удар при встречных передачах.<br>Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного о сеткой.<br>Учебная игра                        | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |

|    |     |                               |   |                           |                                                                                                                                                                                               |                                      |         |  |  |
|----|-----|-------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|--|--|
| 16 |     |                               |   | Совершенство              | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра                            | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 17 |     |                               |   | Изучение нового материала | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 18 |     |                               |   | Совершенство              | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы | Текущий |  |  |
| 19 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 2 | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, ОРУ без                                                                                                                                                                   | Уметь выполнять упражнения           | Текущий |  |  |

|    |                           |                                               |   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |         |  |  |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--|--|
|    |                           |                                               |   |                                 | предметов.<br>ОРУ с<br>набивными<br>мячами                                                                                                                                                                                           |                                                 |         |  |  |
| 20 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Многоскоки<br>, прыжки,<br>ОРУ без<br>предметов.<br>ОРУ с<br>набивными<br>мячами                                                                                                                                                     | Уметь<br>выполнять<br>упражнения                | Текущий |  |  |
| 21 | Тактическая<br>подготовка | Уметь<br>выполнять<br>тактические<br>действия | 3 | Изучение<br>нового<br>материала | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3. Выбор<br>места для<br>выполнения<br>нижней<br>подачи;<br>выбор место<br>для второй<br>передачи и<br>в зоне 3. | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |
| 22 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3. Выбор<br>места для<br>выполнения<br>нижней<br>подачи;<br>выбор место<br>для второй<br>передачи и<br>в зоне 3. | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |
| 23 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3. Выбор<br>места для<br>выполнения<br>нижней<br>подачи;<br>выбор место                                          | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |

|    |                        |                                                |   |                           |                                                                                                                                                                                                                |                                                     |         |  |  |
|----|------------------------|------------------------------------------------|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|--|--|
|    |                        |                                                |   |                           | для второй передачи и в зоне 3.                                                                                                                                                                                |                                                     |         |  |  |
| 24 | Соревнования           | Матчевая встреча                               | 1 | Игра                      | Выполнить технико-тактические действия в игре                                                                                                                                                                  | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |  |
| 25 | Техническая подготовка | Техника приема и передач мяча. Нападающий удар | 4 | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы                | Текущий |  |  |
| 26 |                        |                                                |   | Совершенствование         | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | Уметь выполнять технические элементы                | Текущий |  |  |
| 27 |                        |                                                |   | Изучение нового материала | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. передачи                                                                                                                          | Уметь выполнять технические элементы                | Текущий |  |  |

|    |                           |                                               |   |                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                 |         |  |  |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--|--|
|    |                           |                                               |   |                                 | над собой.<br>подача<br>нижняя<br>боковая.<br>Учебная<br>игра                                                                                                                        |                                                 |         |  |  |
| 28 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Стойки и<br>перемещени<br>е игрока.<br>Передачи<br>мяча после<br>перемещени<br>я из зоны в<br>зону.<br>передачи<br>над собой.<br>подача<br>нижняя<br>боковая.<br>Учебная<br>игра     | Уметь<br>выполнять<br>технически<br>е элементы  | Текущий |  |  |
| 29 | Тактическая<br>подготовка | Уметь<br>выполнять<br>тактические<br>действия | 5 | Изучение<br>нового<br>материала | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3.<br>Взаимодейс<br>твия<br>игроков зон<br>6 с игроком<br>зоны 3 | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |
| 30 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3.<br>Взаимодейс<br>твия<br>игроков зон<br>6 с игроком<br>зоны 3 | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |
| 31 |                           |                                               |   | Совершенство                    | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3.<br>Взаимодейс                                                 | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении | Текущий |  |  |

|    |              |                     |   |                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                             |         |  |  |
|----|--------------|---------------------|---|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
|    |              |                     |   |                                 | твия<br>игроков зон<br>6 с игроком<br>зоны 3                                                                                                                                       |                                                                             |         |  |  |
| 32 |              |                     |   | Изучение<br>нового<br>материала | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3.<br>Взаимодейс<br>твия<br>игроков зон<br>1 с игроком<br>зоны | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении                             | Текущий |  |  |
| 33 |              |                     |   | Совершенство<br>вание           | Действия в<br>защите и<br>нападении.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения.<br>Игра в<br>нападение<br>через зону<br>3.<br>Взаимодейс<br>твия<br>игроков зон<br>1 с игроком<br>зоны | Уметь<br>действовать<br>в защите и<br>нападении                             | Текущий |  |  |
| 34 | Соревнования | Матчевая<br>встреча | 1 | Игра                            | Выполнить<br>техничес<br>ко-тактиче<br>ские дейс<br>твия в<br>игре                                                                                                                 | Уметь<br>выполнять<br>техничес<br>ко-тактиче<br>ские дейс<br>твия в<br>игре | Текущий |  |  |