Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО КР: М.А.Иванова

Протокол МО № 1 от 29.08.2023г.

**«****СОГЛАСОВАНО»** **«УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1 от 30.08.2023 Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**«Волейбол»**

**5-7 классы**

​‌

Устинкино, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО ), Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), Федеральной рабочей программы по учебному курсу физическая культура, авторской программы В.И. Ляха: Физическая культура 5 - 9 классы, рабочей программы воспитания МБОУ «Устино- Копьевская СОШ» и направлена на развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа дополнительного образования «Волейбол», направленна на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Цель программы** заключается в овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

- Познакомить обучающихся с таким видом спорта как волейбол; с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, для учащихся 5-7 классов, занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 153 часа.

**НАПРАВЛЕНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

физкультурно – спортивное.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Теоретический материал.*

Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства. Теоретическая часть Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

*Обучение технике перемещения и передачи мяча.*

Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Верхняя передача мяча.

*Техника нападения*

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

*Игра по правилам с заданием*

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

*Общефизическая подготовка волейболиста*.

Строевые упражнения, Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Подвижные и спортивные игры ОРУ (общеразвивающие упражнения);

*Специальная подготовка.*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Упражнения для развития прыгучести Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча Упражнения для развития координации движений Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития силовой подготовки Упражнения для развития гибкости

*Зашита -* Взаимодействие игроков; - Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; - Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов; - Совершенствование взаимодействия, принимающего – пасующего – нападающего; - обучения контр-атакующим действиям в волейболе; - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

*Игровая подготовка.*

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно тренировочные игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса «Волейбол» на уровне основного общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека, владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

*В сфере трудового воспитания:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; установка на

активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в основной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* + - * овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* характеризовать явление (действия, поступки), дать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные командные способности в игре;
* планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
* уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
* отслеживать состояния здоровья;
* отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* владеть понятиями в игре волейбол;
* применять полученные навыки в повседневной жизни;
* формировать первичные навыки судейства;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе, учитывать мнения партнёров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом
* расширят знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийскому движению,
* получат опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* научаться отслеживать уровень своей физической подготовки, вести

наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него призанятиях физической культурой посредством использования физически х нагрузок;

* расширить двигательный опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата | |
| План | Факт |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 12 ч** | | | | | |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная. | Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 2 | Техника передач мяча, подача мяча. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 3 | Командные тактические действия в нападении, защите. | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа, игра; | Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 4 | Передачи мяча в движении. Игровые задания. | 11 | индивидуальная коллективная. игра. | Игры развивающие физические способности. Передачи мяча в движении.  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 5 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в пара | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием от подачи. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 6 | Прием мяча по зонам. Подача мяча и прием мяча от подачи. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах, тройках | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками, передачи в  четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 7 | Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх, Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, ирга. | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 8 | Нижняя передача мяча в парах. Верхняя подача мяча. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача.  Верхняя передача мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 9 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя подача мяча. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 10 | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, в парах, тройках, игра. | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 11 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 12 | Приемы мяча. Учебная игра. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-игра. | Приемы мяча. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 13 | Тактика вторых передач. | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Прием мяча с падением. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 14 | Прием мяча с падением | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Прием мяча с падением. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 15 | Блокирование одиночное | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Блокирование одиночное Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 16 | Блокирование групповое | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Блокирование групповое Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 17 | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 18 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи | 11 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках, игра. | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 19 | Приемы мяча двумя руками в падении. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 20 | Прием мяча одной рукой в падении. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 21 | Техника нападающего удара; теннисными мячами, с руки. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 22 | Нападающий удар через сетку. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 23 | Нападающий удар через сетку из зоны 3. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 24 | Нападающий удар с удалением от сетки. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 25 | Блокирование нападающего удара. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 26 | Блокирование нападающего удара. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 27 | Тактические действия в защите. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая. | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 28 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Групповая, коллективно-групповая, соревнования. | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 29 | Блокирование, Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 30 | Нападающий удар с переводом вправо, влево. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Выбор места для выполнения нападающего удара. Учебно- тренировочная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 31 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. ОФП. Передачи, подачи мяча, Учебно – тренировочная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 32 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 33 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 34 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 35 | Нападающий удар Блокирование. Игра 4х4. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 36 | Нападающий удар Блокирование. Игра 5х5. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Система игры в защите. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 37 | Приём подачи, Нижняя верхняя подача мяча. Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Приём подачи, Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя верхняя подача мяча. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 38 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4 | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 39 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Приём подачи, Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 40 | Прием мяча с подачи. Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 41 | Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра с нижней подачей. Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 42 | Передачи мяча в парах, тройках. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра с нижней подачей. Комбинации из передвижений и  остановок игрока. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 43 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 11 | коллективно-групповая. | Подача мяча***:*** - верхняя прямая. Приѐм мяча***:*** а) снизу двумя руками; Индивидуальные действия при приеме подач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 44 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча***:*** а) снизу двумя руками; Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 45 | Игра «Мяч через сетку»  по основным правилам | 11 | коллективно-групповая | Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча: а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 46 | Нападающий удар из зон 4,3.2 с высоких, средних передач. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча:а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 47 | Нападающий удар из зон 4,3.2 с высоких, средних передач. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Приѐм мяча***:*** снизу двумя руками | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 48 | Передача сверху двумя руками в прыжке. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 49 | Индивидуальные  Действия в нападении. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 50 | Одиночное блокирование. Нападающий удар | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 51 | Индивидуальные  Действия в защите. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 52 | Передача мяча из глубины площадки | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 53 | Контрольные испытания. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. Нападающий удар после подбрасывания партнера. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 54 | Контрольные игры. | 11 | Индивидуальная | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. Нападающий удар на сетку. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 55 | Индивидуальные действия при приеме подач. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. эстафеты. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 56 | Передача мяча в движении в колоннах. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Правила и судейство игр по волейболу. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приѐмами. Подвижные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 57 | Передача мяча по зонам в движении | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приѐмами Передача мяча по зонам в движении | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 58 | Нападающий удар, блокирование. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча: а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 59 | Нападающий удар, блокирование. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Передача мяча сверху двумя руками:  а) из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар, блокирование. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 60 | Групповые действия в защите. | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 61 | Подача мяча – прием мяча | 11 | Индивидуальная в парах, тройках, групповая, игра | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперѐд-вверх). Приѐм мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 62 | Взаимодействие игроков на площадке | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 63 | Взаимодействие игроков на площадке | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Индивидуальные действия. а) выбор места при приѐме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 64 | Нападающий удар, учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча: снизу двумя руками; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 65 | Учебная игра 4х4. | 11 | коллективно-групповая | Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 66 | Учебная игра 3х3. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра 3х3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 67 | Подача мяча прием в зону 3. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания блокирования | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 68 | Учебно - тренировочная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приѐме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 69 | Групповые действия в защите. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 70 | Командные действия в защите «углом вперед» | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи нападающего и обманного ударов. Подвижные учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 71 | Командные действия в защите «углом вперед» | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи нападающего и обманного ударов. Подвижные учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 72 | Нападающий удар. Блокироване.Учебная игра | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3,2. Определение времени при отталкивании блокирования | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 73 | Командные действия в нападении. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи мяча передачи нападающего и обманного ударов. Подвижные учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 74 | Нападающий удар с переводом вправо, влево. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Групповые действия Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи мяча передачи нападающего и обманного ударов. Подвижные учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 75 | Система «углом вперед» с пременением групповых действий. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Подача мяча: Верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2,4 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 76 | Контрольные испытания. | 11 | Индивидуальная | Спортивные контрольные учебные игры. практика судейства | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 77 | Учебные и контрольные игры. | 11 | Коллективная. | Групповые действияВзаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи мяча передачи нападающего и обманного ударов. Спортивные учебные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 78 | Техника защиты. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 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 «углом вперед» с применением групповых действий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 79 | Учебно- тренировочная игра. | 11 | Коллективная,  Соревнования. | Товарищеская встреча с сельской командой |  |  |  |
| 80 | Интегральная подготовка.» | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 81 | Специально- физическая подготовка. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | |  |  | | --- | --- | | Нападающие удары. Нападающий удар из зон ,3,2, с высоких и средних передач. Подвижные учебные контрольные игры. Практика судейства. |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 82 | Техника нападения | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Система игры: «углом вперѐд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 83 | Тактика нападения | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Расположение игроков при приѐме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приѐма игрок зоны 4 идѐт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаѐтся в зоне 4 и играет в нападении). | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 84 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 85 | Действие игрока после приема | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Командные действия. Расположение игроков при приѐме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приѐма игрок зоны 4 идѐт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаѐтся в зоне 4 и играет в нападении). | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 86 | Учебно – тренировочная игра | 11 | Коллективная.  Соревнования. | Командные действия. Расположение игроков при приѐме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приѐма игрок зоны 4 идѐт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаѐтся в зоне 4 и играет в нападении). | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 87 | Передачи мяча в парах, тройках. ОФП | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Спортивные учебные и контрольные игры. Передачи мяча в парах. Тройках. ОФП | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 88 | Силовые прыжковые упражнения. | 11 | Индивидуальная групповая, | Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи. |  |  |  |
| 89 | Индивидуальные действия при приеме подач. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Техника приема и передача мяча. Подача мяча. Игра волейбол | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 90 | Передача мяча с перемещением. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Нападение через 3-ю зону. Блокирование мяча. Подача мяча. Учебная игра Передача мяча с перемещением. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 100 | Развитие специальных двигательных качеств. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 101 | Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча: снизу 2-мя руками | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 102 | Подача мяча и прием мяча от подачи | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 103 | Подача мяча учебная игра. Учебная игра. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 104 | Подача мяча по зонам | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра с нижней подачей. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 105 | Нападающий удар из зон 4,2. Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра с нижней подачей. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 106 | Комбинация из перемещений с передачами. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. с нижней подачей. Комбинация из перемещений с передачами. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 107 | Учебные и контрольные игры. | 11 | Коллективная. | Подача мяча***:*** - верхняя прямая. Приѐм мяча***:*** а) снизу двумя руками; Индивидуальные действия при приеме подач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 108 | Прием мяча от подачи | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча***:*** а) снизу двумя руками; Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 109 | Прием мяча от подачи с «выбыванием» с зон 5,1 | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Передача мяча сверху двумя руками:  из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча: а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 110 | Одиночное блокирование. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Приѐм мяча:а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 111 | Контрольная игра.; | 11 | Коллетивная. | Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Приѐм мяча***:*** снизу двумя руками | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 112 | Нападающий удар блокирование. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 113 | Спортивные учебные и контрольные игры. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 114 | Одиночное блокирование. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 115 | Приемы мяча в падении. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Приѐм мяча: а) снизу двумя руками; б) приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; спортивные, учебные и контрольные игры. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 116 | Учебно-тренировочная игра | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Нападающие удары с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 117 | Подача мяча, контрольные испытания. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперѐд-вверх). Подача мяча: -верхняя прямая. Контрольные испытания | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 118 | Учебная игра с индивидуальными заданиями. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Контрольные испытания | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 119 | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 120 | Учебная игра с заданием | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 121 | Прием подачи. Передача к сетке. Взаимодействие игроков. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 122 | Передача мяча через сетку в прыжке и нападающий удар | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 123 | Блокирование нападающего броска с передачи. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, игра. | Силовые упражнения для рук. Учебная игра Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 124 | Учебно-тренировочная игра. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно- | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 125 | Круговая тренировка. Учебная игра. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Нападающий удар через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 126 | Учебная игра с заданием. | 11 | коллективная | Нападающий удар с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 127 | Подача по зонам. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Нападающий удар со второй линии. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 128 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Нападающий удар после передачи. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 129 | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 130 | Круговая тренировка. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Круговая тренировка. Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; Подача мяча: - верхняя прямая. Приѐм мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 131 | Блокирование нападающего удара. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Блокирование нападающего удара. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 132 | Блокирование нападающего удара после перемещения, поворотов. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 133 | Упражнения с  прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 134 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | 11 | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Одиночный и двойной блок. Прыжки у се групповая, подгрупповая, коллективно-групповая Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 135 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | 11 | коллективно-групповая, игра. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 136 | Подача мяча по зонам. упражнения с метанием мяча в цель. | 11 | Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, игра. | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 137 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 138 | Подачи мяча. ОФП. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Подачи мяча. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 139 | Учебно-тренировочная игра. | 11 | коллективная | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 140 | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 141 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 11 | Соревнования. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 142 | Тактическая и интегральная подготовка. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 143 | Обманные движения. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 144 | Тактика свободного нападения. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор мест, а для второй передачи и в зоне 3. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 145 | Подача мяча по зонам и приѐм мяча. | 11 | Индивидуальная групповая, фронтальная, игра. | Подача мяча по зонам и приѐм мяча. Упражнения на развитие выносливости. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 146 | Подачи мяча по зонам. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Подачи мяча по зонам. Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 147 | Тактическим действиям при выполнении подач. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Тактическим действиям при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 148 | Игровые задания с ограниченным числом игроков | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 149 | Групповые тактические действия. | 11 | Групповая | Групповые тактические действия. Страховка игрока, слабо принимающего подачу. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 150 | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 151 | Обманные действия игроков, командные действия. | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Обманные действия игроков, командные действия. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 152 | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии | 11 | Индивидуальная групповая, поточная, фронтальная, игра. | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |
| 153 | Учебно-тренировочная игра. Подведение итога за год. | 11 | коллективная | Учебно-тренировочная игра. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  [www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  <https://uchi.ru> |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. <https://www.studmed.ru/rodichenko-v-sivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html>

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.

4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с. <https://fantlab.ru/edition17539>

5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.: ил. https://olympicacademy.ru/wpcontent/uploads/2019/09/Tvoy\_olimpiyskiy\_uchebnik\_25-e\_izdanie\_2014\_g.pdf

6. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю.,100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г. https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

*Основная литература:*

     1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура.  5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

   3. Физическая   культура.  8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. Ru

5 Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

6 Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с. https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol\_ff8fe04c0ef.html

7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.

9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

100. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с

11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: M.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.

12. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //.  www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

Интернет-ресурсы

1.        Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: // www.trainer.hl. ru

2.        Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3.       Сайт Мега Талант:   [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html](https://www.google.com/url?q=https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw12HmEYpjHkxL6sfrgtPjra).

4.      Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw3gCztsvyY_iiHVZCC9z8b7)

5.     Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984060000&usg=AOvVaw0eMqkII-azdCwFeWoGQnZN)**.**