

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного  
округа

Ненецкий автономный округ

ГБОУ НАО "Средняя школа имени А.П. Пырерки"

РАССМОТРЕНО  
на МО

\_\_\_\_\_ И.Е. Белугин

Протокол №1

от "05" 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Е. Б. Канева

от "05" 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Л.В. Прилуцкая

Приказ № 129-А

от "06" 09 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

(Волейбол)

(ID 254)

Срок реализации рабочей  
программы – 1 год

город Нарьян-Мар 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность:** потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

**Педагогическая целесообразность:** совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Цели и задачи:**

Целью программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний. Воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Правила игры.

Теория: Обязанности и значение судей.

Практика: Жестикаляция судей, заполнение протокола соревнований.

#### Содержание курса внеурочной деятельности:

##### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

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

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

##### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Правила игры.**

**Теория:** Обязанности и значение судей.

**Практика:** Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

### **Формы проведения занятий:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**Личностные результаты освоения:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

#### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
  - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
  - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

#### По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

Отличительные особенности курса:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

*Состав.* Занятия проводятся с детьми 10-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

*Срок реализации, режим занятий.*

Продолжительность образовательного процесса – 1 год (64 часа).

Количество часов – 2 часа в неделю.

По окончании реализации курса ожидаются следующие результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и окружного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения курса учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

**Результативность обучения определяется через:**

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:
  - наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
  - мониторинг результатов по каждому году обучения
  - опрос по теоретическим знаниям;
  - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - контроль соблюдения техники безопасности.
1. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
2. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

**Формой подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности являются:**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- результаты соревнований.

**Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	ЦОР
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебная игра в «Волейбол». ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	ОФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в «Волейбол». Спортивная форма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	СФП. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра в «Волейбол».	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в «Волейбол».	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	СФП. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра в «Волейбол». Правила соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Учебная игра в «Волейбол». ТБ.		
7	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в «Волейбол». Жестикуляция судей. ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Учебная игра в пионербол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	СФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. Правила соревнований.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	СФП. Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении. Жестикуляция судей. ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в тройках при встречном движении. ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	СФП. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра «Волейбол» ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в «Волейбол». Жестикуляция судей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Учебная игра в «Волейбол». ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в «Волейбол».	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	СФП. Прием мяча снизу двумя руками над собой в движении. Учебная игра в волейбол без подачи. ТБ.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками с отскоком от стены. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	СФП. Прием мяча снизу двумя руками в парах в движении. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками в тройках при встречном движении. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	СФП. Жанглирование мяча у стены с передачей мяча сверху. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	ОФП. Жанглирование мяча у стены с приемом мяча снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



23	СФП. Жанглирование мяча у стены с чередованием передачи мяча сверху и приема снизу. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	ОФП. Передачи мяча в парах с заданием. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	СФП. Передачи мяча в парах с заданием у сетки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	ОФП. Физическая культура и спорт в России. Перемещение игрока приставными шагами: в сторону, вперед, назад с приемом мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	СФП. Падения игрока с последующей группировкой. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	ОФП. Сочетание способов перемещения с приемом мяча. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	СФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	ОФП. Передача мяча сверху в прыжке. Прием снизу в падении в сторону. ТБ. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	СФП. Передачи мяча в бок партнеру, стоя спиной к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	ОФП. Передачи мяча за спину, стоя боком к сетке. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	СФП. Передачи мяча сверху, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	ОФП. Передачи мяча снизу, стоя боком к партнеру. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	СФП. Сведения о строении и функциях организма. Учебная игра в волейбол без подачи.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	ОФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	СФП. Нижняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38	ОФП. Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	СФП. Нижняя прямая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	ОФП. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	СФП. Нижняя боковая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	ОФП. Нижняя боковая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	СФП. Нижняя боковая подача через сетку во вторую линию. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	ОФП. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	СФП. Подбор разбега с имитацией нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	ОФП. Нападающий удар по подвешенному мячу после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	СФП. Нападающий удар по подвешенному мячу над сеткой после трех шагов разбега. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	ОФП. Нападающий удар через сетку после передачи партнера. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	ОФП. Блокирование. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	СФП. Одиночное блокирование мяча подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	ОФП. Одиночное блокирование мяча перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	СФП. Групповое блокирование мяча подвешенного над сеткой. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

54	ОФП. Групповое блокирование мяча перелетающего через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	СФП. Блокирование мяча после нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	СФП. Чередование технических действий: блокирование, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	ОФП. Скидка мяча после имитации нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	СФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	ОФП. Верхняя прямая подача в стену, стоя за линией нападения волейбольной площадки. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	СФП. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	ОФП. Верхняя прямая подача в зоны (1,5,6). Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	СФП. Нападающий удар с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ОФП. Нападающий удар со второй линии с места. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	СФП. Нападающий удар со второй линии в прыжке. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	СФП. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. Судейство игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Учебная игра. Жестикуляция 1,2 судьи. Обязанности боковых судей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

#### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М. Просвещение 2011 г.

2. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт.1989
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2012.
4. Лях В.И. , Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. Просвещение 2014 год.
5. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ / Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984.
6. Волейбол в школу. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Просвещение.1989.
7. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2014г.
9. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
10. Спортивные игры. Учебник для физ. Инстр. Под редакцией Портных Ю.М.