

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы волейбола»**

**для 5 - 9х классов**

*(основное общее образование)*

Направление: спортивно-оздоровительное.

**Срок реализации: 5 лет.**

**1. Планируемые результаты.**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

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

Выпускник научится:

-значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований по волейболу;

-жесты волейбольного судьи;

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

Выпускник получит возможность научиться:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

-выполнять технические приёмы и тактические действия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

-играть в волейбол с соблюдением основных правил;

-демонстрировать жесты волейбольного судьи;

-проводить судейство по волейболу

## 2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: с 5 по 9 классы - 34 часа в год на каждый класс. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

№	Учебный материал	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Перемещения					
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	Р	З	С	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	Р	З	С	С
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
	Передачи мяча					
1	Передача мяча сверху над собой	Р	З	З	З	З
2	Передача мяча сверху у стены	З	З	З	С	С
3	Передача мяча снизу у стены	Р	З	З	С	С
4	Передача мяча в движении в тройках	Р	З	З	С	С
5	Передача на месте и в движении	З	З	З	З	З
	Нападающий удар					
1	Нападающий удар в парах	Р	Р	З	З	З
2	Нападающий удар через сетку со 2, 3,4 зон	Р	Р	З	З	С
3	Нападающий удар с собственного подбрасывания	Р	Р	З	З	С
	Блокирование мяча	З	З	З	З	З
1	Одиночное блокирование	Р	Р	З	З	З
2	Двойное блокирование с перемещением одного из игроков	Р	Р	З	З	С
	Подачи мяча					
1	Нижняя прямая подача	З	З	З	З	З
2	Верхняя прямая подача	З	З	З	З	З
3	Подача мяча на заднюю линию	З	З	З	З	З
4	Подача мяча в переднюю зону	З	З	З	З	С
5	Подача мяча по номерам	З	З	З	З	З
	Тактические игры					
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З
3	Командные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
	Физическая подготовка					
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
	Судейская практика					
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+	+	+	+

Р- разучивание, З- закрепление, С - совершенствование

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Техника перемещений.	2ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	5ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Верхняя прямая подача. 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.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	3ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении.	3ч.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении.	3ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении.	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	1ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Соревнования.	1ч.	Первенство школы по Пионерболу команд юношей и девушек среди 5 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого:	34 ч.	

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Техника перемещений	1ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности
	Подачи. Прием. Передачи мяча	4ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	3ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	3ч.	Верхняя прямая подача. 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.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	3ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении	3ч.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении	1ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	2ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Соревнования.	1ч.	Первенство школы по Пионерболу среди команд юношей и девушек 6 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого:	34 ч.	

## 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Техника перемещений.	2ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Верхняя прямая подача. 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.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	4ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении.	3ч.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении.	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении.	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	2ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Соревнования.	1ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого:	34 ч.	

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Техника перемещений	1ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, демонстрировать ее в процессе игровой деятельности
	Подачи. Прием. Передачи мяча	4ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	2ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча	3ч.	Верхняя прямая подача. 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.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	3ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении	3ч.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	2ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Соревнования.	1ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого:	34 ч.	

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Техника перемещений.	1ч.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
			Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Описывать технику передачи и ловли мяча после прямой, верхней и нижней передачи, продемонстрировать ее в процессе игровой деятельности
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	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. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
	Подачи. Прием. Передачи мяча.	3ч.	Верхняя прямая подача. 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.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Нападающий удар. Блокирование.	2ч.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении.	3ч.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
	Тактика игры в нападении.	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
	Тактика игры в нападении.	2ч.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	2ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Соревнования.	3ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого:	34 ч.	

#### 4.Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Правила соревнований	+	+	+	+	+
2.	Передачи в парах на месте	10	13	15	20	25
3.	Передача в тройках с перемещением	7	10	15	20	20
4.	Передачи в парах в движении	10	12	15	16	18
5.	Проверка навыка в верхних передачах над собой	10	15	20	25	28
6.	Проверка навыка в передачах снизу над собой	4	5	7	10	15
7.	Нижняя прямая подача из 6 попыток	3	4	5	6	6
8.	Верхняя прямая подача из 6 попыток		2	3	4	6
9.	Техника защиты (блокирование)	-	3	4	5	5
10.	Техника нападения (нападающий удар)	-	3	4	5	5