Приложение 1

к программе внеурочной деятельности

 основного общего образования МБОУ СОШ № 75

**Пояснительная записка**

**Направленность программы: физкультурно-оздоровительная**

**Сроки реализации** программы 3 года –

Программа рассчитана на 3 года обучения. Периодичность занятий – 3 раз в неделю по 1,5 часа,198 часов в год, Занятия групповые.

**Адресность**: обучающиеся 5-9 классов

**Календарный учебный график:**

С 01.09.2020 по 02. 09.2020 – комплектование групп обучающимися, входной мониторинг

С 02.09.2020 по 24.10.2020 –реализация программы

С 25.10.2020 по 02.11.2020 каникулы

С 03.11.2020 по 31.12.2020–реализация программы

С 01.01.2021 по 10.01.2021 новогодние каникулы

С 11.01.2021 по 27.03.2021 - –реализация программы

С 28.03.2021 по 04.04.2021 - каникулы

С 05.04.2021 по 01.05.2021 - –реализация программы

С 23.05 2021 по 31.05.2021 – промежуточная и итоговая аттестация

С 28.06.2021 по 31.08.2021 – летние каникулы.

**Общая характеристика курса**

**Цель программы -**  формирование интереса и потребности школьников к занятиям физическойкультурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям; воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

**Задачи программы:**

1. многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся;
2. повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;
3. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами волейболистов
4. подготовка волейболистов к участию в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

В соответствии с ФГОС на уровне основного общего образования решаются **следующие задачи:**

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Образовательные**

* ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

**Развивающие**

* способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;

**Воспитательные**

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию обучающимся организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем [лагере отдыха](http://www.pandia.ru/text/category/lagerya_otdiha/). Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является **принцип** дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностные:

–понимание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– понимание основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

–осмысление составления и выполнения комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

**Метапредметными результатами являются следующие умения:**

1. **Регулятивные УУД:**
* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2.Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД:**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушатьи 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.

**Предметными результатами изучения предмета являются;**

* выполнение технические действия по волейболу;
* выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдение безопасностипривыполнении физических упражнений;
* использование приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**Основы знаний**(3 час)

*Тема №1.*Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.*История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3*. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

**Общая физическая подготовка(**36 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:*“День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

**Техническая подготовка**(82 часа)

*Овладение техникой передвижений и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:*нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.*Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.*Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**(54 часа)

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.*Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.*Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.*Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Контрольные испытания и соревнования**(24 часа)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул

**Тематическое планирование**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Тема** | **Содержание** | **Формы контроля** |
| 1. 1
 |  | Техника безопасности на занятиях по волейболу. История  развития волейбола. | Инструктаж по ТБЗнакомство с предметом | наблюдение |
| 1. 2
 |  | О.Р.У. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие игры. Прыжки в длину с места. | Изучение особенностей. Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
| 1. 3
 |  | Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие игры. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
| 1. 4
 |  | Совершенствование стоек, перемещений. Спец. упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование стоек, перемещений. Спец. упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Совершенствование стоек. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Спец. упражнения. Верхняя передача мяча ( одиночная и в парах) Упражнения со скакалками. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя передача мяча ( одиночная и в парах).Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя передача мяча ( одиночная и в парах).Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя передача мяча ( одиночная и в парах).Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя передача мяча в парах. Круговая тренировка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Круговая тренировка. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Круговая тренировка. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Спец. упражнения. Прыжковые упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование приема мяча сверху и снизу. Работа в парах. Подводящие игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
| 1. 12
 |  | Чередование приема мяча сверху и снизу. Работа в парах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование приема мяча сверху и снизу. Работа в парах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование приема мяча сверху и снизу. Упражнения на развитие координации движений. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Правила перехода в игре. Чередование приема мяча сверху и снизу. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Переход в игре. Чередование приема мяча сверху и снизу. Подача мяча сбоку, снизу. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Переход в игре. Чередование приема мяча сверху и снизу. Подача мяча сбоку, снизу. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Переход в игре. Чередование приема мяча сверху и снизу. Подача мяча сбоку, снизу. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Игра на выбывание. Учебная игра по упрощенным правилам. Силовые упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нижняя боковая подача мяча. Упражнение с мячем в парах. Силовые упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нижняя боковая подача мяча. Подача мяча с ближнего расстояния. Упражнение с мячем в парах. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нижняя боковая подача с ближнего расстояния, прием подачи. Упражнения на силу. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нижняя боковая подача с ближнего расстояния, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нижняя боковая подача с ближнего расстояния, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя боковая подача мяча. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя боковая подача мяча. Упражнения с отягощением для рук и для ног. Методика судейства. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Верхняя боковая подача мяча. Спец. упражнения. Терминология и судейские жесты. Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование верхней и нижней боковой передачи. Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование верхней и нижней боковой передачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Чередование верхней и нижней боковой передачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Упражнения на развитие координации движений. Повторение передач и подач. Терминология и судейские жесты. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Упражнения на развитие координации движений. Повторение передач и подач. Терминология и судейские жесты. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обучение судейству. Учебная игра по упрощенным правилам. Смена игровых  действий и перемещений по сигналу тренера  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обучение судейству. Учебная игра по упрощенным правилам. Смена игровых  действий и перемещений по сигналу тренера  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Имитация нападающего удара. Индивидуальные и групповые действия (практика). Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Игровые комбинации. Терминология и судейские жесты. Судейство во время игры. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Игровые комбинации. Терминология и судейские жесты. Судейство во время игры. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Имитация блокирования. Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Индивидуальные и групповые действия.Соревнования между группами. Судейство во время игры.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Индивидуальные и групповые действия.Соревнования между группами. Судейство во время игры.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Участие в соревнованиях различного уровня. | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Учебная игра. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Игровые комбинации. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  |  Контрольные испытания по технической подготовке. Судейство во время игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  |  Контрольные испытания по технической подготовке. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Индивидуальные и групповые действия. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Индивидуальные и групповые действия. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Тактика подач. Прием мяча от сетки. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Тактика подач. Прием мяча от сетки. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные игры и судейская практика. Учебная игра. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные игры и судейская практика. Индивидуальные и групповые действия. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование передачи и приема. Блокирование нападающего удара. Прием мяча от сетки. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование техники защиты и нападения. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование техники защиты и нападения. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. Игровые комбинации. | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Индивидуальные и групповые действия. Соревнования между группами. Судейство во время игры.  | Выполнение комплекса упражнений | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Участие в соревнованиях различного уровня. | Выполнение комплекса упражнений | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Учебная игра. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Игровые комбинации. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Игровые комбинации. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные испытания по общей физической подготовке. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Учебная игра. | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Игровые комбинации. Учебная игра. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  |  Контрольные испытания по технической подготовке. Судейство во время игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  |  Контрольные испытания по технической подготовке. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера.  | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Соревнования между группами. Индивидуальные и групповые действия. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Индивидуальные и групповые действия. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.  | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар. Прием мяча от нападающего удара. Учебная игра. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Учебная игра. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Нападающий удар из 4 и 2 зоны. Прием мяча от нападающего удара. | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Тактика подач. Прием мяча от сетки. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Блокирование нападающего удара. Тактика подач. Прием мяча от сетки. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные игры и судейская практика. Учебная игра. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Контрольные игры и судейская практика. Индивидуальные и групповые действия. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Обманный нападающий удар. Прием мяча от нападающего и обманного ударов. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование передачи и приема. Блокирование нападающего удара. Прием мяча от сетки. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Соревнования между группами. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Прием мяча от сетки. Совершенствование передачи и приема. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование передачи и приема. Блокирование нападающего удара. Прием мяча от сетки. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование техники защиты и нападения. Учебная Игра | Учебная игра | опрос, наблюдение, анализ |
|  |  | Совершенствование передачи и приема. Блокирование нападающего удара. Прием мяча от сетки. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Совершенствование техники защиты и нападения. Учебная Игра | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
| 1. 0
 |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Учебная игра. Судейство во время игры. Разбор проведенной игры. | Учебная игра | Беседа, опрос, наблюдение |
|  |  | Подведение итогов.Теоретический срез |  | опрос, анализ |
|  |  | Показательное выступление |  | Опрос, анализ |
|  |  | Техника безопасности перед летними каникуламиИтоги года |  | Беседа |

**Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | Значение специальных терминов и понятий. | Выполнение нормативов/комплексов упражнений | Участие в соревнованиях, турнирах, эстафетах, мероприятий физкультурно-спортивной направленности |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |