Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Черноголовская средняя общеобразовательная школа

имени Ф.И. Дубовицкого и И.М. Халатникова»

город Черноголовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Протокол № 1от « » августа 20 г | «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/« » августа 20 г. | «УТВЕРЖДАЮ»Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ №\_\_\_\_\_\_\_от « » августа 20 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

спортивно-оздоровительной направленности

основного общего образования

срок реализации: 2024/2025 учебный год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол №

от « » августа 20 г

**Пояснительная записка модуля «Волейбол»**

Волейбол является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Волейбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Волейбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Волейбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия волейболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Волейбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа актуальна, так как обучающиеся МБОУ «Черноголовская СОШ» заинтересованы в углубленном изучении элементов волейбола, проявляют интерес к правилам игры, а так же участвуют в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях по волейболу.

*Целями* изучения модуля «Волейбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «волейбол».

*Задачами изучения модуля «Волейбол» являются:*

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «волейбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами волейбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в волейболе;

 ознакомление и освоение знаний об истории и развитии волейбола, основных понятиях и современных представлениях о волейболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

ознакомление и обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в волейболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по волейболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами волейбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами волейбола;

популяризация волейбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям волейболом, в школьные спортивные клубы, волейбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Волейбол».* Модуль «Волейбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами волейбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по волейболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль «Волейбол» в представленной рабочей программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности может быть реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

**Содержание модуля по волейболу**

**Знания о волейболе**

Правила игры в волейбол. Размеры площадки, инвентарь и оборудование для занятий волейболом. Судейство соревнований по волейболу.

Соревнования по волейболу, фестивали и проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием.

Правила безопасного поведения на занятиях волейболом.

Характерные травмы волейболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Влияние занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры волейбол.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в волейболе.

Физическое совершенствование.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами волейбола.

**Индивидуальные технические действия с мячом и без**

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

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 через сетку.

Технические действия при подаче.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая, верхняя прямая.

**Тактические действия**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Групповые тактические действия в нападении, защите.

Командные тактические действия в нападении, защите

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в волейбол по упрощенным правилам.

**Судейская практика**

Основные жесты судей.

Судейство учебных игр волейбол.

**Планируемые результаты**

Содержание модуля по волейболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты**

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития волейбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по волейболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами волейбола.

**Метапредметные результаты**

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать схемы для тактических, игровых задач.

**Предметные результаты**

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий волейболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

 знания правил соревнований по виду спорта волейбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры волейбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

 знания правил безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

 демонстрировать технику передвижений и стойки игрока, приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении, нижней прямой подачи, нижней боковой, верхней прямой подачи, индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в волейболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий волейболом;

 соблюдение требований к местам проведения занятий волейболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке волейболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»**

***5-6 классы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятий |
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Правила игры в волейбол. Размеры площадки, инвентарь и оборудование для занятий волейболом. Стойка игрока (исходные положения).  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/> | БеседаКомбинированные |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/>  | Комбинированные |
| 3 | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | Комбинированные |
| 4 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | БеседаКомбинированные |
| 5 | Характерные травмы волейболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Передача снизу двумя руками в парах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/>  | БеседаКомбинированные |
| 6 | Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма. Передача снизу двумя руками над собой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/> | БеседаКомбинированные |
| 7 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | Комбинированные |
| 8 | Нижняя прямая подача. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/> | Комбинированные |
| 9 | Нижняя прямая подача. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/> | Комбинированные |
| 10 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/> | Комбинированные |
| 11 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/> | Комбинированные |
| 12 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/main/169291/>  | Комбинированные |
| 13 | Приём снизу двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 14 | Приём снизу двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 15 | Приём сверху двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 16 | Приём сверху двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 17 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 18 | Одиночное блокирование | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/> | Комбинированные |
| 19 | Одиночное блокирование | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/> | Комбинированные |
| 20 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/> | Комбинированные |
| 21 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/> | Комбинированные |
| 22 | Страховка при блокировании | 1 | [h<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/>](http://www.offsport.ru/volleyball/trener/strahovka-svoih-blokirujushhih-igrokov.shtml)  | Комбинированные |
| 23 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/> | Целостно-игровые |
| 24 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/> | Целостно-игровые |
| 25 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 26 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 27 | Двусторонняя учебная игра | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 28 | Двусторонняя учебная игра | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 29 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/>  | Целостно-игровые |
| 30 | Игры, развивающие физические способности. Товарищеские матчи | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/>  | Целостно-игровые |
| 31 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/> | Комбинированные |
| 32 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/> | Комбинированные |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/> | Целостно-игровые |
| 34 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/> | Целостно-игровые |

***7-9 классы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения занятий |
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойка игрока. Влияние занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/> | БеседаКомбинированные |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/main/89755/> | Комбинированные |
| 3 | Стратегии, системы, тактика и стили игры волейбол. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | БеседаКомбинированные |
| 4 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | Комбинированные |
| 5 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/> | Комбинированные |
| 6 | Тестирование уровня физической и технической подготовленности в волейболе. Передача снизу двумя руками над собой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/> | Комбинированные |
| 7 | Передача снизу двумя руками в парах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/> | Комбинированные |
| 8 | Нижняя боковая подача | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/> | Комбинированные |
| 9 | Верхняя прямая подача | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/> | Комбинированные |
| 10 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/> | Комбинированные |
| 11 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/> | Комбинированные |
| 12 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/main/169291/>  | Комбинированные |
| 13 | Приём снизу двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 14 | Приём снизу двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 15 | Приём сверху двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 16 | Приём сверху двумя руками. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 17 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/> | Комбинированные |
| 18 | Одиночное блокирование | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/> | Комбинированные |
| 19 | Одиночное блокирование | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/> | Комбинированные |
| 20 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/> | Комбинированные |
| 21 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/> | Комбинированные |
| 22 | Страховка при блокировании | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/conspect/169385/> | Комбинированные |
| 23 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/> | Целостно-игровые |
| 24 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/> | Целостно-игровые |
| 25 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 26 | Командные тактические действия в нападении, защите | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/> | Целостно-игровые |
| 27 | Основные жесты судей. Двусторонняя учебная игра | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main> | Целостно-игровые |
| 28 | Двусторонняя учебная игра | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main> | Целостно-игровые |
| 29 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/> | Целостно-игровые |
| 30 | Игры, развивающие физические способности. Товарищеские матчи | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/> | Целостно-игровые |
| 31 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/07/20/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-protsesse> | Целостно-игровые |
| 32 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/> | Целостно-игровые |
| 33 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/> | Целостно-игровые |
| 34 | Судейство учебной игры в волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/> | Целостно-игровые |

 **Формы проведения занятий и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Однонаправленные занятия** | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому |
| **Комбинированные занятия** | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| **Целостно-игровые занятия** | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| **Контрольные занятия** | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |