

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»

Н.И. Фургунэ
приказ № 237-О от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

возраст обучающихся: 10 -16 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бояркина Ираида Александровна,
педагог дополнительного образования

с. Реполово, 2023 г.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В процессе изучения данной программы 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, целеустремлённость, 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.

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.

Волейбол хорош тем, что заниматься им можно в любом возрасте. Ведь всё что нужно, это сетка, мяч и конечно немного свободного времени. Занимаясь волейболом, можно хорошо провести время среди адекватных людей, которые предпочитают пульту от телевизора – мяч и дивану – волейбольную площадку.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность: учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:

-обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

-достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

-уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы

1 группа - обучающиеся 10 – 12 лет;

2 группа – обучающиеся 13 – 16 лет.

На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Срок реализации программы – 8 месяцев.

Режим занятий:

1 группа (10 – 12 лет) – 2 часа в неделю. Объем реализации программы: 64 часа.

2 группа (13 – 16 лет) – 2,5 часа в неделю. Объем реализации программы: 80 часов.

Место проведения занятий – спортивный зал.

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная

форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Место реализации образовательной программы и тип местности: программа реализуется в сельской местности на базе муниципального казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского района «Основная общеобразовательная школа имени братьев Петровых с.Реполово».

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Требования к обучающимся:

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;
- строго соблюдать и выполнять правила;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- участвовать в спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Обучающиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

содействие физическому развитию детей и подростков в обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи программы:

образовательные:

- обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- привитие интереса к соревнованиям

воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Содержание программы

Учебный план

1 группа (обучающиеся 10 – 12 лет) 2 часа в неделю, всего 64 часа

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний.	3	3		Наблюдение
II.	Специальная подготовка техническая	35		35	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1	Овладение техникой передвижений и стоек.	4		4	
2	Овладение техникой приёма и передач мяча.	5		5	
3	Овладение техникой подачи.	5		5	
4	Нападающие удары.	4		4	
5	Техника защиты. Действия без мяча.	4		4	
6	Действия с мячом.	5		5	
7	Блокирование.	4		4	
8	Тактика нападения.	4		4	
III.	Специальная подготовка тактическая.	10		10	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1.	Тактика нападения.	6		6	
1.1.	Индивидуальные действия.	2		2	

1.2.	Групповые действия в нападении.	2		2	
1.3.	Командные действия.	2		2	
2.	<i>Тактика защиты.</i>	4		4	
2.1.	Индивидуальные действия.	1		1	
2.2.	Групповые действия в нападении.	1		1	
2.3.	Командные действия.	1		1	
2.4.	Система игры.	1		1	
IV.	Общая физическая подготовка.	15		15	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1	Гимнастические упражнения.	2		2	
2	Легкоатлетические упражнения.	3		3	
3.	Подвижные игры.	7		7	
4	Специальная физическая подготовка.	3		3	
V.	Соревнования	1		1	Игры
Всего:		64	3	61	

Содержание программы 1 группы

Материал программы даётся в трёх основных разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Раздел 1. Основы знаний (3 ч.).

Теория (3 часа). Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (35 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём 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. Приём мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 м; через сетку; подача в стенку; нижняя прямая подача на точность, приём мяча, отраженного сеткой, нижняя боковая на точность, верхняя прямая.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Раздел 3. Специальная подготовка тактическая (10 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения 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. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 4. Общефизическая подготовка (15 часа).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через верёвочку.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Раздел 5. Соревнования (1 час).

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Учебный план

2 группа (обучающиеся 13 – 16 лет) 2,5 часа в неделю, всего 80 часов

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний.	4	4		Наблюдение
II.	Специальная подготовка техническая	41		40	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1	Овладение техникой передвижений и стоек.	2		2	
2	Овладение техникой приёма и передач мяча.	7		7	
3	Овладение техникой подачи.	7		7	
4	Нападающие удары.	5		5	
5	Техника защиты. Действия без мяча.	5		5	
6	Действия с мячом.	5		5	
7	Блокирование.	5		5	
8	Тактика нападения.	5		5	
III.	Специальная подготовка тактическая.	19		1	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1.	Тактика нападения.	9		9	
1.1.	Индивидуальные действия.	3		3	
1.2.	Групповые действия в нападении.	3		3	
1.3.	Командные действия.	3		3	
2.	Тактика защиты.	10		10	
2.1.	Индивидуальные действия.	3		3	
2.2.	Групповые действия в нападении.	3		3	
2.3.	Командные действия.	2		2	
2.4.	Система игры.	2		2	
IV.	Общая физическая подготовка.	14		14	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
1	Гимнастические упражнения.	3		3	
2	Легкоатлетические упражнения.	3		3	
3.	Подвижные игры.	3		3	

4	Специальная физическая подготовка.	5		5	
V.	Соревнования	2		2	Игры
Всего:		64	3	61	

Содержание программы

Материал программы даётся в трёх основных разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Раздел 1. Основы знаний (4 ч.).

Теория (4 часа). Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка (41 час).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём 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. Приём мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача с 3-6 м; через сетку; подача в стенку; нижняя прямая подача на точность, приём мяча, отраженного сеткой, нижняя боковая на точность, верхняя прямая.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: через сетку по мячу, наброшенному партнёром; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперёд. Перемещения приставными шагами, спиной вперёд. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.

Раздел 3. Специальная подготовка тактическая (19 часов).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения 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. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 4. Общефизическая подготовка (14 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через верёвочку.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Раздел 5. Соревнования (2 часа).

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты.

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- исторические сведения о возникновении игры волейбол, особенности развития данного вида спорта;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных оборудований и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» получают сертификат о прохождении программы.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий имеется спортивный зал размером 18х9м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки – 4 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 12 шт.
6. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи волейбольные – 8 шт.

Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видеодиски;
- компьютер.

2. Кадровое обеспечение.

Реализовать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» может педагог дополнительного образования.

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности образовательной программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки диагностики анкетирование, собеседование с обучающимися.

Цель промежуточного контроля: проверка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы оценки: текущие тестовые задания, устный и письменный опрос, творческие задания, тестирование физической подготовленности и др.

Форма поощрения: словесная, знания оцениваются в устной форме по 2-бальной системе: хорошо и отлично.

Цель итогового контроля: освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы контроля: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование. По результатам контроля проводится индивидуальная работа с отстающими.

4. Оценочные материалы

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Контроль и механизм оценки программы «Волейбол»

Система формы контроля уровня достижения обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – контрольные испытания.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток берётся лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперёд.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытания в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приёмы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. Действия при приёме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приёма (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приёма.

2) Выбор способа действия: приём мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и приём мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Список литературы.

Литература для педагога

1. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся., «Учитель»; г.Волгоград, 2012.

2. Комаров А.В. //Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»; «Школа-Пресс»; г. Москва, 2009.

3. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста., «НЦ ЭНАС», г. Москва, 2009.

4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом., «НЦ ЭНАС», г. Москва, 2002.

5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт»; 2000.

Литература для обучающихся

1.Лях В.И. Физическая культура 5-7 кл., Просвещение, г.Москва, 2021

1.Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл., Просвещение, г.Москва, 2021

Календарный учебный график

2 недельных часа, 64 часа в год

Количество учебных недель: 32 учебные недели

Период обучения: с 01 октября 2023 по 31 мая 2024.

№	Наименование темы занятий и содержание работы	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху.	1	03.10.23	
2.	ОФП. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	06.10.23	
3.	Сочетание передвижений. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	1	10.10.23	
4.	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	13.10.23	
5.	Стойки волейболиста. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	1	17.10.23	
6.	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1	20.10.23	
7.	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	24.10.23	
8.	Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	1	27.10.23	
9.	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	31.10.23	
10.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	03.11.23	
11.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	07.11.23	
12.	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в	1	10.11.23	

	движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.			
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	14.11.23	
14.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	17.11.23	
15.	Нижняя прямая подача в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	1	21.11.23	
16.	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1	24.11.23	
17.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1	28.11.23	
18.	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1	01.12.23	
19.	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	1	05.12.23	
20.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	1	08.12.23	
21.	Поддачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	12.12.23	
22.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15.12.23	
23.	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	19.12.23	
24.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	22.12.23	
25.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	1	26.12.23	
26.	Поддачи: нижняя прямая в парах и у стены, нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	29.12.23	
27.	Поддачи: нижняя прямая в парах и у стены, нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	09.01.24	
28.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	12.01.24	

29.	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	16.01.24	
30.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	19.01.24	
31.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	23.01.24	
32.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	26.01.24	
33.	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1	30.01.24	
34.	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	02.02.24	
35.	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	06.02.24	
36.	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	09.02.24	
37.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	1	13.02.24	
38.	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	1	16.02.24	
39.	Учёт. Поддачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	1	20.02.24	
40.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	27.02.24	
41.	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху.	1	01.03.24	
42.	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	05.03.24	
43.	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений. Учебная - тренировочная игра.	1	12.03.24	
44.	Верхняя подача: положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом, имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	1	15.03.24	
45.	Верхняя подача: положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом, имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	1	19.03.24	
46.	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	1	22.03.24	

47.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	26.03.24	
48.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	29.03.24	
49.	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1	02.04.24	
50.	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	1	05.04.24	
51.	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	09.04.24	
52.	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная – тренировочная игра	1	12.04.24	
53.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	16.04.24	
54.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	19.04.24	
55.	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	1	23.04.24	
56.	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1	26.04.24	
57.	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1	30.04.24	
58.	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикауляция судьи. Учебная игра.	1	03.05.24	
59.	Соревнования по волейболу.	1	07.05.24	
60.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	10.05.24	
61.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	1	14.05.24	
62.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	17.05.24	
63.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1	21.05.24	
64.	Учебно - тренировочная игра в волейбол.		24.05.24	
Итого		64		

Календарный учебный график

2,5 недельных часа, 80 часа в год

Количество учебных недель: 32 учебные недели

Период обучения: с 01 октября 2023 по 31 мая 2024.

№	Наименование темы занятий и содержание работы	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Беседа «Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Верхняя передача мяча.	1	03.10.23	
2.	Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	1,5	06.10.23	
3.	Правила игры. Техника приёма и передач. Учебно-тренировочная игра.	1	10.10.23	
4.	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя и верхняя передачи.	1,5	13.10.23	
5.	Техника нижней и верхней передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	17.10.23	
6.	Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней прямой подачи.	1,5	20.10.23	
7.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Техника нижней прямой подачи.	1	24.10.23	
8.	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча	1,5	27.10.23	
9.	Техника верхней и нижней передачи. Нижняя боковая подача.	1	31.10.23	
10.	Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке.	1,5	03.11.23	
11.	Контрольное тестирование по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	07.11.23	
12.	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Учебно-тренировочная игра.	1,5	10.11.23	
13.	Нижняя боковая подача. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1	14.11.23	
14.	Верхняя передача в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	17.11.23	
15.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	21.11.23	
16.	Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя прямая и боковая подачи.	1,5	24.11.23	
17.	Передачи для нападающих действий. Учебно-тренировочная игра в волейбол в три касания.	1	28.11.23	

18.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	01.12.23	
19.	Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи.	1	05.12.23	
20.	Совершенствование техники нижних подач. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	08.12.23	
21.	Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	1	12.12.23	
22.	Беседа «Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Оснащение спортсмена». Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1,5	15.12.23	
23.	Контрольная игра, соревнование.	1	19.12.23	
24.	Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	22.12.23	
25.	Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	26.12.23	
26.	Совершенствование техники подач. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	29.12.23	
27.	Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	09.01.24	
28.	Беседа «Правила соревнований по волейболу» Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	12.01.24	
29.	Блокировка нападающего удара. Учебная игра в три касания.	1	16.01.24	
30.	Совершенствование техники передач и подач. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	19.01.24	
31.	Совершенствование техники верхней подачи мяча. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	23.01.24	
32.	Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	26.01.24	
33.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование техники передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	30.01.24	
34.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование техники передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	02.02.24	
35.	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	06.02.24	
36.	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол.	1,5	09.02.24	
37.	Закрепление техники верхней подачи мяча.	1	13.02.24	

	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач и передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.			
38.	Турнир по волейболу	1,5	16.02.24	
39.	Обучение нападающему удару Совершенствование техники верхней подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	20.02.24	
40.	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Чередование способов подач. Учебно-тренировочная игра в волейбол в три касания.	1	27.02.24	
41.	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Обучение приёму мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1,5	01.03.24	
42.	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	05.03.24	
43.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	1	12.03.24	
44.	Обучение приёму мяча, отражённого сеткой. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Техника нижней боковой и прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1,5	15.03.24	
45.	Общая и специальная физическая подготовка. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	19.03.24	
46.	Обучение действиям в защите и нападении. Совершенствование передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	22.03.24	
47.	Тактика нападения. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	26.03.24	
48.	Чередование способов подач. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	29.03.24	
49.	Общая и специальная физическая подготовка. Обучение тактике свободного нападения. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	02.04.24	
50.	Беседа «Основы спортивной тренировки. Техника безопасности». Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1,5	05.04.24	
51.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	09.04.24	
52.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Нижняя передача над собой и за спину. Учебная игра.	1,5	12.04.24	

53.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	16.04.24	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1,5	19.04.24	
55.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	23.04.24	
56.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	26.04.24	
57.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	30.04.24	
58.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	03.05.24	
59.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	07.05.24	
60.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	10.05.24	
61.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	14.05.24	
62.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Двухсторонняя игра в волейбол.	1,5	17.05.24	
63.	Освоение техники подачи мяча и приёма подач. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1,5	21.05.24	
64.	Соревнование по волейболу	1,5	24.05.24	
	Итого	80		