

**Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района
Мишкинская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Мишкинская СОШ)**

Утверждаю

Директор школы

_____Гребенникова Е.Л.

Приказ № 142

от « 01 » 09 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Лысюк Алла Алексеевна

Пояснительная записка

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

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

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

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

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол, который является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему,

развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

Задачи программы:

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие ученикам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
8. подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий - 1 занятие в неделю, 170 часов.

Этапы и периоды подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: до одного года);
 - укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, координации, способностей в ориентировке, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола,
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации)- 2 года;
 - всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с е. основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и е. основными правилами;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)-2 года.

Количество обучающихся: 20 человек.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, учащийся может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в календарных играх. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного, районного и городского уровня.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки:

- теоретической,
- физической,
- технической,
- тактической.

Содержание изучаемого курса начального этапа подготовки

1.История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2.Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

3.Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

Специальная подготовка

Стойка игрока. Перемещения в стойке шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо. Перемещение в стойке и бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Перемещения: комбинации из перемещений. Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Передача в стену на точность с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Передача мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу и от груди на месте. Перемещение игроков при приеме мяча.

Разъяснение правил игры в волейбол (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру).

Прямая нижняя подача через сетку. Боковая нижняя подача через сетку. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Верхняя подача через сетку.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи сверху двумя руками. Прием мяча с подачи снизу двумя руками. Прием мяча с подачи сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.

Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Нападающий удар через сетку. Нападающий удар через сетку с задней линии.

Расстановка игроков на поле 4-2. Переходы игроков. Взаимодействия игроков под сеткой.

4. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

5. **Общая физическая подготовка:**

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

6. **Специальная физическая подготовка:** упражнения с мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

7. Соревнования между группами.

Краткое содержание изучаемого курса тренировочного этапа

1. Изменения в правилах игры в волейбол. Значение каждого игрока в игре.

2. **Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Специальная подготовка

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой.

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом).

3. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Краткое содержание изучаемого курса этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.
2. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Специальная подготовка

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками.
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Учебно-тематический план

Этап совершенствования спортивного мастерства (4 и 5 год обучения).

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний.	3	3	-
2.	Командные действия. Групповые действия волейболистов. Различные варианты расстановки.	5	-	5
3.	Освоение техники приемов и передач мяча.	18	-	18
4.	Отработка техники подачи мяча и приема подач. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	18	-	18
5.	Отработка техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Групповое блокирование.	11	-	11
6.	Групповые тактические действия в нападении.	4	-	4
7.	Овладение тактикой игры в защите.	4	-	4
8.	Овладение организаторскими способностями.	5	-	5
	Итого:	68	3	65

Календарно-тематическое планирование.

Этап совершенствования спортивного мастерства (4 и 5 год обучения).

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	по плану	по факту
	1. Основы знаний.	3	-		
1.	Вводный инструктаж по ТБ.		-		
2.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей.		-		
3.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.		-		
	2. Командные действия. Групповые действия волейболистов. Различные		5		

	варианты расстановок.				
4.	Командные действия. Групповые действия волейболистов				
5.	Различные варианты расстановки. Вариант 4-2.				
6.	Различные варианты расстановки. Вариант 4-2.				
7.	Различные варианты расстановки. Вариант 5-1.				
8.	Различные варианты расстановки. Вариант 5-1.				
9.	Различные варианты расстановки. Вариант 5-1.				
	3. Освоение техники приемов и передач мяча.		19		
10.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра				
11.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.				
12.	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.				
13.	Учебная игра.				
14.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра				
15.	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.				
16.	Учебная игра				
17.	Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра				
18.	Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра				
19.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра				
20.	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра				
21.	Перемещение игроков при приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра				

22.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.				
23.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.				
24.	Учебная игра.				
25.	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра				
26.	Учебная игра.				
	4. Отработка техники подачи мяча и приёма подач. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.		18		
27.	Приём подачи. Учебная игра.				
28.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.				
29.	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра				
30.	Перемещение игроков при подаче. Учебная игра.				
31.	Приём подачи. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.				
32.	Приём подачи. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра				
33.	Приём подачи. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра				
34.	Приём подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра				
35.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1	07.09.	
36.	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		1	14.09.	
37.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		1	21.09.	
38.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		1	28.09.	
39.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.		1	05.10.	
40.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.		1	12.10.	

41.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра.		1	19.10.	
42.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра.		1	09.11.	
43.	Учебно – тренировочная игра.		1	16.11.	
44.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1	23.11.	
	5. Отработка техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Групповое блокирование.		11		
45.	Атакующие удары. Учебно – тренировочная игра.		1	30.11.	
46.	Атакующие удары. Учебно – тренировочная игра.		1	07.12.	
47.	Нападающий удар с поворотом туловища. Учебно – тренировочная игра		1	14.12.	
48.	Нападающий удар с поворотом туловища. Учебно – тренировочная игра		1	21.12.	
49.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно – тренировочная игра.		1	28.12	
50.	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		1	11.01.	
51.	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		1	18.01.	
52.	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.		1	25.01.	
53.	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.		1	01.02.	
54.	Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебно – тренировочная игра		1	08.02.	
55.	Подстраховка нападающего и блокирующего. Учебно – тренировочная игра		1	15.02.	
	6. Групповые тактические действия в нападении.		4		
56.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно – тренировочная игра		1	20.02.	
57.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1	01.03.	
58.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		1	10.03.	
59.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра.		1	15.03.	

	7. Овладение тактикой игры в защите.		4		
60.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	22.03.	
61.	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	05.04.	
62.	Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	12.04.	
63.	Учебная игра.		1		
	8. Овладение организаторскими способностями.		5	19.04.	
64.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1	26.04.	
65.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд школы.		1	05.05.	
66.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.		1	12.05.	
67.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.		1	24.05.	
68.	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.		1	29.05.	
	Всего:	3	65		68

Материально-техническое оснащение

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 1 штука.
2. Стойки волейбольные 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка 2 пролета.
4. Гимнастические маты 4 штуки.
5. Мячи волейбольные 8 штук.

1. Волейбол. Расстановка 5-1.

<https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=12180261646237239409>

2. Волейбол. Расстановка 4-2.

<https://yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&lr=238#/videowiz?filmId=17845925541794070887>

3. Официальные волейбольные правила 2017-2020

<https://yandex.ru/search/?text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%202019&lr=238>

34. Техника нападающего удара <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>