

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24  
города Новошахтинска

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета «28» августа 2020 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 24  
А. В. Саакян  
приказ № 110 от 04.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно – оздоровительной направленности**

**«Волейбол»  
(название)**

**Возраст обучающихся: 10 – 17**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель программы:  
Жихарев Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного образования**

**г. Новошахтинск 2020**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24  
города Новошахтинска**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета «28» августа 2020 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ СОШ № 24  
\_\_\_\_\_ А.В. Саакян  
приказ № 110 от 04.09.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно – оздоровительной направленности**

**«Волейбол»  
(название)**

**Возраст обучающихся: 10 – 17**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель программы:  
Жихарев Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного образования**

**г. Новошахтинск 2020**

## **Пояснительная записка**

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корригирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Направленность программы:** спортивно - оздоровительная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

## **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проходят два раза в неделю по 120 минут, всего 68 занятий в год.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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:

1. в целом;
2. 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:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Планируемые результаты**

**Знать:**

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

### **Уметь:**

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

**Формы подведения итогов:** тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

– целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

**Метапредметными результатами** является:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения, управление эмоциями.

**Предметными результатами являются следующие умения:**

- выполнение технических действий данного вида спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

### **Учебный план(136 часов)**

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	86
3	Специальная подготовка тактическая	42
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

### **Содержание программы**

#### **Тематика занятий: *Теория***

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

#### **Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

### **Тактическая подготовка**

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

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

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

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

### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Контрольные испытания.**

#### **Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

## **Список литературы для учителей**

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. –Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
5. В67 Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.

## **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Учебник - Физическая культура. 5-7 классы. М.Я. ВиленскийИ.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 239 с.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Приложение**  
**Календарно - тематический план**

№	Тема занятия	Элементы содержания	Дата проведения
1	Инструктаж по Т.Б. Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1.09.20
2	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Правила игры.	3.09.20
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке.Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	8.09.20
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	10.09.20
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парахПодвижные игры с элементами волейбола.	15.09.20
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	ОРУ. Стойка игрока. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	17.09.20
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.	22.09.20
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	ОРУ. имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров	24.09.20

		– на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.	
9	Позиционное нападение. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. ОРУ в движении. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.	29.09.20
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	ОРУ на все группы мышц. Прием Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1.10.20
11	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	ОРУ на все группы мышц. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.	6.10.20
12	Развитие координационных способностей. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	8.10.20
13	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	13.10.20
14	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	15.10.20
15	Игра по упрощенным правилам.Развитие координационных способностей	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	20.10.20
16	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.	22.10.20
17	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.	5.11.20

18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок т мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра	10.11.20
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок т мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра	12.11.20
20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок т мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра	17.11.20
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	ОФП. Игра «Мяч через сетку»	19.11.20
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	24.11.20
23	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координации движения.	26.11.20
24	Двусторонняя игра	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1.12.20
25	Техника приема и передача мяча. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	3.12.20
26	Техника приема и	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	8.12.20

	передача мяча.	техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	10.12.20
28	Стойка игрока. Перемещение в стойке	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	15.12.20
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стены, через сетку. СФП.	СФП. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра.	17.12.20
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стены, через сетку. СФП.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	22.12.20
31	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	24.12.20

		подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	
32	Повторный инструктаж по Т.Б. Приём мяча двумя руками снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	12.01.21
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	14.01.21
34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	19.01.21
35	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	21.01.21
36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием — передача — удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	26.01.21
37	Прямой нападающий удар. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.	28.01.21
38	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	2.02.21
39	Позиционное нападение. Учебная игра	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	4.02.21
40	Позиционное нападение. Групповое блокирование. Учебная игра	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача.	9.02.21

		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	
41	Позиционное нападение. Групповое блокирование. Учебная игра	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	11.02.21
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	16.02.21
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	18.02.21
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	25.02.21
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	2.03.21
46	Верхняя передача мяча у стены, парах, через сетку. СФП.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	4.03.21
47	Верхняя подача мяча. СФП.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	9.03.21
48	СФП. Верхняя подача мяча. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи.	11.03.21

		Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	
49	Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	16.03.21
50	Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	18.03.21
51	Инструктаж по Т.Б. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	30.03.21
52	Комбинации из разученных элементов. Двухсторонняя игра элементами волейбола	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1.04.21
53	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	6.04.21
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	8.04.21
55	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	13.04.21
56	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	15.04.21
57	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	20.04.21
58	Нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу.	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	22.04.21
59	Нападающий удар, нижний прием.	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	27.04.21
60	Нападающий удар,	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания	29.04.21

	нижний прием	партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	
61	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	11.05.21
62	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	13.05.21
63	Соревнование в группах	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	18.05.21
64	Соревнование в группах	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	20.05.21
65	Соревнование. Итоговое занятие	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комплексы из современных оздоровительных систем.	25.05.21

### **Аннотация к программе**

В 2020-2021 учебном году праздничные дни 23.02; 1.05-10.05 в связи с этим было проведено 65 занятий. Рабочая программа сокращена, за счет объединения нескольких тем в одну.