

Муниципальная автономная образовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа № 165
620137, Екатеринбург, Садовая, 18, тел. (343) 341-76-21
e-mail: school_165@mail.ru
<http://165.uralschool.ru>

Рассмотрена
на Педагогическом совете №1
от 31 августа 2022 года.

Согласовано
директор МАОУ-СОШ № 165
В.В. Васильева
приказ № 242 от 31.08.2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО « ВОЛЕЙБОЛУ »**

Составитель: Овчинникова Н.В.
педагог дополнительного образования, высшая
Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2022 г.

I. Паспорт программы:

| | |
|----------------------------|--|
| Название программы | «Волейбол» |
| Автор-составитель | Овчинникова Н.В. |
| Вид программы | модифицированная |
| Направленность | физкультурно-оздоровительная |
| Форма реализации | очная |
| Срок реализации | 1 год |
| Возраст обучающихся | 14-17 лет |
| Категория детей | учащиеся средней и старшей школы |
| Уровень освоения программы | базовый |
| Краткая аннотация | Программа направлена на увеличение двигательной активности учащихся, развитие физических качеств и овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. |

Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав МАОУ-СОШ № 165;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с целью обучения техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся, не имеющие ограничения по состоянию здоровья и допущенные врачом.

Виды учебных занятий и учебных работ:

- теория на каждом занятии;
- практические занятия;
- тестирование физической и технической подготовленности.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Учебный период | Дата | | Продолжительность количество учебных недель |
|---------------------------------|------------|------------|---|
| | начало | окончание | |
| 1 четверть | 01.09.2022 | 31.10.2022 | 8 |
| 2 четверть | 01.11.2022 | 30.12.2022 | 9 |
| 3 четверть | 09.01.2023 | 31.03.2023 | 11 |
| 4 четверть | 01.04.2023 | 31.05.2023 | 8 |
| Итого в учебном году: 36 недель | | | |

Нерабочими праздничными днями являются:

Воскресенье

4 ноября - День народного единства.

31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

1. Учебный план

| Раздел программы | Количество часов |
|---------------------------|------------------|
| 1. Физическая подготовка | 40 ч. |
| 2. Техническая подготовка | 60 ч. |
| 3. Тактическая подготовка | 48 ч. |
| всего за год | 148 |

2. Содержание программы

4 часа в неделю. Всего: 148 часов.

| № | тема | часы |
|-----|--|------|
| 1. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). | 1 |
| 2. | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Спиной к финишу». | 1 |
| 3. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 4. | Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Бег с кувырками» | 1 |
| 5. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 6. | Прием мяча сверху двумя руками. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». | 1 |
| 7. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 8. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игровое задание «Художник». | 1 |
| 9. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 10. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч над головой». | 1 |
| 11. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 12. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Обстрел чужого поля». | 1 |
| 13. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 14. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Не урони мяч». | 1 |
| 15. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 16. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Передача в движении». | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 17. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 18. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Свеча». | 1 |
| 19. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 20. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Поймай и передай». | 1 |
| 21. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 22. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 23. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 24. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 25. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. | 1 |
| 26. | Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Мяч в стенку». | 1 |
| 27. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. | 1 |
| 28. | Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Над собой и о стенку». | 1 |
| 29. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). | 1 |
| 30. | Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Эстафета с передачей волейбольного мяча. | 1 |
| 31. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 32. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Передал – садись». | 1 |
| 33. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 34. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Одна верхняя передача». | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 35. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 36. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Две верхние передачи». | 1 |
| 37. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 38. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». | 1 |
| 39. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 40. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». | 1 |
| 41. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 42. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра «Назад по колонне». | 1 |
| 43. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 44. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Назад по колонне». | 1 |
| 45. | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 46. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Прием и передача мяча в движении». | 1 |
| 47. | 1. Подача в 3-метровые коридоры площадки 2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки 3. Подача к боковым и лицевым линиям 4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется) 5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию) 6. Подача на игрока слабо владеющего навыком приема подачи 7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча | 1 |
| 48. | Двусторонняя учебная игра. Игра «Догони мяч». Двусторонняя учебная игра. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 49. | 1. Передачи мяча в разные зоны площадки соперника 2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 50. | Игра «Лапта волейболистов». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 51. | 1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место 2. передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону – удаленная от сетки передача 3. игроки находятся в зоне 6 (5,1), их партнеры – в зонах 4,2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи. | 1 |
| 52. | Игра «Летающий мяч». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 53. | 1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар 2. Нападающие удары и зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар. | 1 |
| 54. | Эстафета «Мяч над сеткой». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 55. | 1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой – по сигналу имитация приема 2. челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперед) и обратно (спиной вперед) – по сигналу имитация приема мяча 3. Прием мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте 4. прием подач, выполняемых из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полета мяча. | 1 |
| 56. | Эстафета «Мяч над сеткой» Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 57. | 1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полета мяча и к его приему 2. Прием нападающих ударов, выполненных через сетку. | |
| 58. | Игра «Сумей принять». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 59. | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. | 1 |
| 60. | Игра «Снайперы». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 61. | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. | 1 |
| 62. | Игра «Прими подачу». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 63. | 1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние. | 1 |
| 64. | Игра «Бомбардиры». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 65. | 1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2-3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приема мяча 2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приема нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком. | |
| 66. | Игра «Удары с прицелом». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 67. | 1. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком 2. Нападающий удар или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5,3,6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. | 1 |
| 68. | Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 69. | - нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки); - нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5); - нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. | 1 |
| 70. | Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 71. | - нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки); - нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5); - нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. | 1 |
| 72. | Игра «Дружная команда». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 73. | - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. | 1 |
| 74. | Игра «Дружная команда». Двусторонняя учебная игра | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 75. | <ul style="list-style-type: none"> - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. | 1 |
| 76. | Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 77. | <ul style="list-style-type: none"> - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. | 1 |
| 78. | Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 79. | Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 80. | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Спиной к финишу». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 81. | Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 82. | Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Бег с кувырками». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 83. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 84. | Прием мяча сверху двумя руками. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 85. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 86. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игровое задание «Художник». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 87. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 88. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч над головой». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 89. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. | 1 |
| 90. | Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Обстрел чужого поля». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 91. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 92. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Не урони мяч». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 93. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 94. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Передача в движении». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 95. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 96. | Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Свеча». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 97. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 98. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Поймай и передай». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 99. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 100. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 101. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 102. | Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 103. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 104. | Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Мяч в стенку». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 105. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. | 1 |
| 106. | Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Над собой и о стенку». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 107. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). | 1 |
| 108. | Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 109. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 110. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Передал – садись». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 111. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 112. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Одна верхняя передача». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 113. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 114. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Две верхние передачи». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 115. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 116. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 117. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 118. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 119. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 120. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра «Назад по колонне». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 121. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 122. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Назад по колонне». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 123. | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 1 |
| 124. | Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Прием и передача мяча в движении». Двусторонняя учебная игра. Судейство | 1 |
| 125. | 1. Подача в 3-метровые коридоры площадки 2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки 3. Подача к боковым и лицевым линиям 4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется) 5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию) 6. Подача на игрока слабо владеющего навыком приема подачи 7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча | 1 |
| 126. | Двусторонняя учебная игра. Игра «Догони мяч». Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 127. | 1. Передачи мяча в разные зоны площадки соперника 2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 128. | Игра «Лапта волейболистов». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 129. | 1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место 2. передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону – удаленная от сетки передача 3. игроки находятся в зоне 6 (5,1), их партнеры – в зонах 4,2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи. | 1 |
| 130. | Игра «Летающий мяч». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 131. | 1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| | 2. Нападающие удары и зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар. | |
| 132. | Эстафета «Мяч над сеткой». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 133. | 1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой – по сигналу имитация приема 2. челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперед) и обратно (спиной вперед) – по сигналу имитация приема мяча 3. Прием мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте 4. прием подач, выполняемых из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полета мяча. | 1 |
| 134. | Эстафета «Мяч над сеткой» Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 135. | 1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полета мяча и к его приему 2. Прием нападающих ударов, выполненных через сетку. | 1 |
| 136. | Игра «Сумей принять». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 137. | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. | 1 |
| 138. | Игра «Снайперы». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 139. | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| | 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. | |
| 140. | Игра «Прими подачу». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 141. | 1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние. | 1 |
| 142. | Игра «Бомбардиры». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 143. | 1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2-3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приема мяча 2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приема нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком. | 1 |
| 144. | Игра «Удары с прицелом». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 145. | 1. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком 2. Нападающий удар или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5,3,6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. | 1 |
| 146. | Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 147. | - нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки); - нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5); - нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. | 1 |
| 148. | Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра | 1 |

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график регламентирует организацию образовательного процесса в школе.

Начало учебного года - 01.09.2021

Окончание учебного года - 31.05.2022

Нерабочими праздничными днями являются: воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

4. Форма аттестации:

Не предусмотрена. После окончания документ не выдается.

5. Оценочные материалы

| Упражнение | Выполнено | Не выполнено |
|---|-------------|--------------|
| Техническая подготовка | | |
| Передачи через сетку в парах | 25 и больше | 24 и меньше |
| Верхняя прямая подача | 6 | 4 и меньше |
| Передачи сверху и снизу над собой чередуя | 15 | 14 и меньше |

6. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на занятиях волейболом являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях на тренировках, соревнованиях и в жизни
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися программы по волейболу являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать свои результаты и результаты команды, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
- технически правильно выполнять упражнения

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- измерять индивидуальные показатели физического развития (антропометрические данные), развития основных физических качеств
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

7. Форма обучения – очная.

8. **Срок освоения** – указан в учебном плане и календарном учебном графике настоящей Программы.

Календарно-тематическое планирование секции по волейболу

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|------------------|---|---------------|--------------|------------------|----------------|
| 1 | Сентябрь | 2 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Спиной к финишу». | очная | 2 | Спорт. зал | анкетирование |
| 2 | Сентябрь | 4 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Бег с кувырками» | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 3 | Сентябрь | 9 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 4 | Сентябрь | 11 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игровое задание «Художник». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 5 | Сентябрь | 16 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч над головой». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 6 | Сентябрь | 18 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|----------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Обстрел чужого поля». | | | | |
| 7 | Сентябрь | 23 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Не урони мяч». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 8 | Сентябрь | 25 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Передача в движении». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 9 | Сентябрь | 30 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Свеча». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 10 | Октябрь | 2 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Поймай и передай». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 11 | Октябрь | 7 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 12 | Октябрь | 9 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». | | | | |
| 13 | Октябрь | 14 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Мяч в стенку». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 14 | Октябрь | 16 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Над собой и о стенку». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 15 | Октябрь | 21 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Эстафета с передачей волейбольного мяча. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 16 | Октябрь | 23 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Передал – садись». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 17 | Октябрь | 28 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Одна верхняя передача». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 18 | Октябрь | 30 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|---|-------|---|------------|-------|
| | | | | (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Две верхние передачи». | | | | |
| 19 | Ноябрь | 4 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 20 | Ноябрь | 6 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 21 | Ноябрь | 11 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра «Назад по колонне». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 22 | Ноябрь | 13 | 8.00 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Назад по колонне». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 23 | Ноябрь | 18 | 19.25 | Стойки и перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Прием и передача мяча в движении». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 24 | Ноябрь | 20 | 8.00 | 1. Подача в 3-метровые коридоры площадки | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|---|-------|---|------------|-------|
| | | | | <p>2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки</p> <p>3. Подача к боковым и лицевым линиям</p> <p>4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется)</p> <p>5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены (смоделировать ситуацию)</p> <p>6. Подача на игрока слабо владеющего навыком приема подачи</p> <p>7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Игра «Догони мяч».</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> | | | | |
| 25 | Ноябрь | 25 | 19.25 | <p>1. Передачи мяча в разные зоны площадки соперника</p> <p>2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника</p> <p>Двусторонняя учебная игра. Игра «Лапта волейболистов».</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 26 | Ноябрь | 27 | 8.00 | <p>1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место</p> <p>2. передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону – удаленная от сетки передача</p> <p>3. игроки находятся в зоне 6 (5,1), их партнеры – в зонах 4,2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|---|-------|---|-------|---|------------|-------|
| | | | | подбрасывания. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи. Игра «Летающий мяч». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 27 | Декабрь | 2 | 19.25 | 1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар 2. Нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар. Эстафета «Мяч над сеткой». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 28 | Декабрь | 4 | 8.00 | 1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой – по сигналу имитация приема 2. челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперед) и обратно (спиной вперед) – по сигналу имитация приема мяча 3. Прием мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте 4. прием подач, выполняемых из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полета мяча. Эстафета «Мяч над сеткой» | очная | 2 | Спорт. зал | тест |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|---|-------|---|------------|----------------------|
| | | | | Двусторонняя учебная игра | | | | |
| 29 | Декабрь | 9 | 19.25 | 1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полета мяча и к его приему 2. Прием нападающих ударов, выполненных через сетку. Игра «Сумей принять». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 30 | Декабрь | 11 | 8.00 | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. Игра «Снайперы». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | Демонстрация техники |
| 31 | Декабрь | 16 | 19.25 | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 | очная | 2 | Спорт. зал | Тест |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. Игра «Прими подачу». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 32 | Декабрь | 18 | 8.00 | 1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние. Игра «Бомбардиры». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 33 | Декабрь | 23 | 19.25 | 1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2-3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приема мяча 2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приема нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком. Игра «Удары с прицелом». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 34 | Декабрь | 25 | 8.00 | <p>1. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2 обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком</p> <p>2. Нападающий удар или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5,3,6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 35 | Декабрь | 30 | 19.25 | <p>- нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки);</p> <p>- нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5);</p> <p>- нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. Игра «Кто быстрее». Двусторонняя учебная игра.</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| 36 | Январь | 6 | 19.25 | <ul style="list-style-type: none"> - нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки); - нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5); - нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. Игра «Дружная команда». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 37 | Январь | 8 | 8.00 | <ul style="list-style-type: none"> - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. Игра «Дружная команда». Двусторонняя учебная игра | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 38 | Январь | 13 | 19.25 | <ul style="list-style-type: none"> - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. Двусторонняя учебная игра. Судейство | | | | |
| 39 | Январь | 15 | 8.00 | - показать начальное положение и зону действия каждого игрока в выбранной учителем расстановке (системе игры); - рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны (зона атаки, разбег нападающего игрока) и своей команды (расположение блокирующих, положение кистей на блоке); - имитация изучаемого тактического действия по команде (назвать зону атаки); - то же, но с мячом, переброшенного через сетку, - поймать или принять мяч. Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 40 | Январь | 20 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Спиной к финишу». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 41 | Январь | 22 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|--|-------|---|------------|-----------------------|
| | | | | руками. Игра «Бег с кувырками». Двусторонняя учебная игра. Судейство | | | | |
| 42 | Январь | 27 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 43 | Январь | 29 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игровое задание «Художник». Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 44 | Февраль | 3 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Мяч над головой». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | Демонстрация техник и |
| 45 | Февраль | 5 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Игра «Обстрел чужого поля». Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 46 | Февраль | 10 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Не урони мяч». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 47 | Февраль | 12 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------|---|-------|---|------------|-----------------------|
| | | | | спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Передача в движении». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | | | | |
| 48 | Февраль | 17 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра «Свеча». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | Демонстрация техник и |
| 49 | Февраль | 19 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Поймай и передай». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 50 | Февраль | 24 | 19.25 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 51 | Февраль | 26 | 8.00 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая подача. | очная | 2 | Спорт. зал | тест |
| 52 | Март | 3 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Мяч в стенку». | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | Двусторонняя учебная игра. Судейство. | | | | |
| 53 | Март | 5 | 8.00 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Игра «Над собой и о стенку». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 54 | Март | 10 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар (по ходу). | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 55 | Март | 12 | 8.00 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Передал – садись». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 56 | Март | 17 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Одна верхняя передача». Двусторонняя учебная игра. Судейство | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 57 | Март | 19 | 8.00 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Две верхние передачи». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 58 | Март | 24 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|------------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| 59 | Март | 26 | 8.00 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Эстафета «Верхние и нижние передачи мяча». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 60 | Март | 31 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игра «Назад по колонне». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 61 | Апрел ь | 2 | 8.00 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Назад по колонне». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 62 | Апрел ь | 7 | 19.25 | Передачи мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игра «Прием и передача мяча в движении». Двусторонняя учебная игра. Судейство. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 63 | Апрел ь | 9 | 8.00 | 1. Подача в 3-метровые коридоры площадки 2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки 3. Подача к боковым и лицевым линиям 4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется) 5. Подача на игрока, вступившего в игру после замены | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | (смоделировать ситуацию) 6. Поддача на игрока слабо владеющего навыком приема подачи 7. Чередование подач с различной траекторией и скоростью полета мяча. Игра «Догони мяч». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 64 | Апрель | 14 | 19.25 | 1. Передачи мяча в разные зоны площадки соперника 2. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Игра «Лапта волейболистов». Двусторонняя учебная игра | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 65 | Апрель | 16 | 8.00 | 1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место 2. передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4, который дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача для нападающего удара на край сетки; рука в сторону – удаленная от сетки передача 3. игроки находятся в зоне 6 (5,1), их партнеры – в зонах 4,2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник передачей с собственного подбрасывания. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи. Игра «Летающий мяч». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 66 | Апрель | 21 | 19.25 | 1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|--|-------|---|------------|-------|
| | | | | зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока: блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар 2. Нападающие удары и зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой: есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар. Эстафета «Мяч над сеткой». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 67 | Апрель | 23 | 8.00 | 1. Челночное передвижение обучающихся приставными шагами от одной боковой линии до другой – по сигналу имитация приема 2. челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперед) и обратно (спиной вперед) – по сигналу имитация приема мяча 3. Прием мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте 4. прием подач, выполняемых из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полета мяча. Эстафета «Мяч над сеткой» Двусторонняя учебная игра | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 68 | Апрель | 28 | 19.25 | 1. Учитель (стоя на возвышении у сетки на пересечении средней и боковой линий) подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) в различные зоны и с различной силой. Защитник должен быть готов к перемещению в зону полета мяча и к его приему | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------|---|-------|---|------------|----------------------|
| | | | | 2. Прием нападающих ударов, выполненных через сетку. Игра «Сумей принять». Двусторонняя учебная игра. | | | | |
| 69 | Апрель | 30 | 8.00 | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. Игра «Снайперы». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | Демонстрация техники |
| 70 | Май | 5 | 19.25 | 1. Прием подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3 2. Мяч из задней зоны передают игроку, находящемуся в зоне сетки (зона 3). Игрок зоны 4 начинает разбег или выпрыгивает для нанесения нападающего удара, а игрок зоны 3 направляет мяч через голову игроку зоны 2, который завершает комбинацию 3. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. Игра «Прими подачу». Двусторонняя учебная игра. | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|-------|--|-------|---|------------|-----------------------|
| 71 | Май | 7 | 8.00 | <p>1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3</p> <p>2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; откуда последует удар, задают по сигналу: вначале в соседние зоны, затем в крайние. Игра «Бомбардиры».</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 72 | Май | 12 | 19.25 | <p>1. Нападающий или обманный удар производится соперником из зоны 3. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Он становится сзади блокирующего на линии нападения и страхует мячи, падающие в 2-3 м от блокирующего. Игроки зон 4 и 2 стремятся занять такую позицию, чтобы быть открытыми от блока для приема мяча</p> <p>2. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 3 обороняющейся команды. Игроки зон 2 и 6 выполняют функцию страхующих, располагаясь по обе стороны от блокирующего. Игроки зон 4 и 5 занимают позиции для приема нападающего удара в направлениях, не закрытых блоком. Игра «Удары с прицелом».</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 73 | Май | 14 | 8.00 | <p>1. Нападающий или обманный удар производится из зоны 4. Блок ставит игрок зоны 2</p> | очная | 2 | Спорт. зал | Демонстрация техник и |

| | | | | | | | | |
|-------|-----|----|-------|---|-----------|---|------------|-------|
| | | | | <p>обороняющейся команды. Игроки зон 3 и 1 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 6 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком 2. Нападающий удар или обманный удар производится из зоны 2. Блок ставит игрок зоны 4 обороняющейся команды. Игроки зон 5,3,6 выполняют функцию страхующих. Игрок зоны 1 занимает позицию для приема нападающего удара в направлении, не закрытом блоком. Игра «Кто быстрее».</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> | | | | |
| 74 | Май | 19 | 19.25 | <p>- нападение со второй передачи игрока передней линии (самый простой и доступный способ организации атаки);</p> <p>- нападение со второй передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке (из зон 1, 6, 5);</p> <p>- нападение с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 75 | Май | 21 | 8.00 | Игра «Кто быстрее». <p>Двусторонняя учебная игра</p> | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 76 | Май | 26 | 19.25 | резерв | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| 77 | Май | 28 | 8.00 | резерв | очная | 2 | Спорт. зал | опрос |
| Всего | | | | | 148 часов | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575984

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023