

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северский лицей»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Программу составила:  
Нечаева Елена Владимировна

г. Северск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию здорового образа жизни у обучающихся, разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.

- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «волейбол».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, способностей обучающихся.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- совершенствование техники игры в волейбол, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «волейбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

**Цель программы:** создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол

### **Основные задачи программы:**

#### **обучающие:**

- способствовать приобретению углубленных знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.
- *развивающие:*
  - укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  - повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
  - развитие тактических навыков и умений вести игру;
  - развитие умений ориентироваться в пространстве
  - развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
  - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
  - развитие координационных способностей;
  - развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. профилактика асоциального поведения обучающихся;
  - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта (волейбол) в свободное время;
  - воспитание культуры поведения болельщика;
  - формирование спортивной мотивации;
  - повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

### **Характеристика вида спорта волейбол**

**Волейбол** – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция,

координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **Отличительные особенности волейбола**

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства. Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

### **Планируемые результаты изучения**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

### **1. Гражданского воспитания**

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

### **2. Патриотического воспитания**

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения физической культуры в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой

и отечественной науке, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

### **3. Духовно-нравственного воспитания**

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

### **4. Эстетического воспитания**

приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

### **5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

### **6. Трудового воспитания**

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

### **7. Экологического воспитания**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

## **8. Ценностей научного познания**

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4

**Средства обучения**

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

## Содержание программы

### Распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	Классы			
		5	6	7	8
<b>Перемещения</b>					
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3	С	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	3	С	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>					
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	3	3	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи				
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	3	С	С
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	3	3	С
<b>Подачи мяча</b>					
1	Нижняя прямая	Р	3		
2	Верхняя прямая		Р	3	С
3	Подача в прыжке				
<b>Нападающие (атакующие) удары</b>					
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	3	3
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)				
<b>Приём мяча</b>					
1	Приём снизу двумя руками	Р	3	С	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	3	С	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р
<b>Блокирование атакующих ударов</b>					
1	Одиночное блокирование		Р	3	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	3
3	Страховка при блокировании		Р	3	С
<b>Тактические игры</b>					
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	3	3
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	3
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>					
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>					
1	Судейство учебной игры в волейбол				+

**Учебно-тематическое планирование  
5 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 34 часа	

### Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1	
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
7.	Игровое занятие	1	
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
10.	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
11.	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	
12.	Верхняя передача мяча над собой	1	
13.	Верхняя передача мяча над собой	1	
14.	Игровое занятие.	1	
15.	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1	
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	
17.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1	
18.	Игровое занятие	1	
19.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1	
20.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	
21.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	
22.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	
23.	Игровое занятие	1	
24.	Нижняя передача над собой	1	
25.	Нижняя передача над собой	1	
26.	Нижняя передача над собой	1	
27.	Игровое занятие	1	
28.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	
29.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	
30.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	
31.	Приём мяча с подачи у стены	1	
32.	Подача и приём мяча в парах	1	
33.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	
34.	Учебная игра в мини-волейбол	1	

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

1. Площадка волейбольная - 1 шт
2. Мячи волейбольные – 5-8 шт
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт

4. Набивные мячи - 4-6 шт
5. Скакалки -10 шт
6. Гимнастические скамейки -4 шт.
7. Секундомер -1 шт
8. Компьютер -1шт
9. Фотоаппарат-1шт
10. Форма спортивная (шорты, футболка, наколенники).