

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малоимышская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

На заседании методического совета
МБОУ «Малоимышская СОШ»

Протокол №__ от _____ г

Председатель М.С. _____

Винтер Н.А.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Малоимышская СОШ»

_____ Помогаев М.А.

_____ г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Базовый уровень

5-11 класс

Срок реализации: 1 год

Разработала:
Терещенко Олеся Александровна

Малый Имыш, 2021 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Общие положения.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025

года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ»;

1.2 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» спортивно- оздоровительной направленности. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию обучающихся и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы дополнительного образования. Уровень освоения программы – **стартовый**. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Новизна и актуальность

Новизна. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Актуальность. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья детей на сегодняшний день стоит очень остро. Медицина отмечает следующую тенденцию - увеличение числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Формой подвижных игр являются спортивные игры — волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон и др. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется её актуальность.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей. Исходя из этого, программа построена:

- практические, словесные, наглядные методы обучения, используемые на занятиях, дают возможность для развития индивидуальных физических способностей учащихся;

- технологии игровых методик в обучении расширяют кругозор, развивают познавательную деятельность и компетентность учащихся, формируют определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности;
- здоровьесберегающие технологии позволяют во время занятия равномерно распределять между детьми различные виды деятельности;
- использование информационно - коммуникативных технологий повышает мотивацию к занятиям, создаёт благоприятные условия для лучшего взаимопонимания педагога и ребенка.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей детей;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Организация спортивной подготовки детей в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Программа « Волейбол» модифицированная.

Теоретической основой её создания являются игры и упражнения из программы.

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов – 74 ч в год (2 ч в неделю).

– наполняемость групп определяется в соответствии с уставом МБОУ «Малоимышская СОШ, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования детей);

– предполагаемый состав групп: могут входить дети одного или разных возрастов.

Система набора осуществляется на основе базовых знаний в определённой области:

– наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек;

1.6. Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 года, 74 часов. Программа дополнительного образования «Спортивные игры» рассчитана на детей от 11-17 лет.

1.7. Формы обучения

- индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.8. Режим занятий

Продолжительность учебного занятия 1 час в соответствии с Положением об организации дополнительного образования МБОУ «Малоимышская СОШ». Учебный год в объединениях ДО начинается 15 сентября и заканчивается 31 мая текущего года.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи :

обучающие:

• поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

• повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта

- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся

воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

- Воспитание волевых качеств.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	44
3	Специальная подготовка техническая	24
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4

3.2. Содержание учебного плана программы

Тематика занятий: *Теория* (2 часа).

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

Техническая подготовка (44 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные движения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставным шагом: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и 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 сет-

ку. 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (24 часов).

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

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

Командные действия. 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.

Общеспортивная подготовка

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам. Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:
 -определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 -умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
 -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

5.1 Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9), определяющая:

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2021-2022	15.09.2021	31.05.2022	37	37	37	2 час в неделю	20.04.2022 по 20.05.2022

5.2 Материально-техническое обеспечение – характеристика помещения для занятий по программе; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

- мячи, площадка для игры в волейбол.

5.3. Информационно обеспечение

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса предусматривает использование электронных учебных пособий:

1. *Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э.* Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 2002.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 2010г
3. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. –2005. – № 6.
4. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 2009г

5.4. Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации игра

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- **особенности организации образовательного процесса** – очно
- **методы обучения** словесный, наглядный практический; игровой.
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.
- **формы организации учебного занятия** - игра
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2002.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения
1	Теория. Правила соревнований.	Размеры площадки. основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований.	
2	Теория. Правила соревнований.	Размеры площадки. основные ошибки.	Знать правила соревнований.	
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы.	
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.	Уметь выполнять технические элементы.	
5	Приём мяча двумя руками снизу.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы.	
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
7	Нижняя прямая подача и нижний	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	приём мяча.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
9	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
10	Комбинации из передвижений и остановок игроков.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
14	Учебная игра. Развитие координа-	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	ционных способностей.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
16	Нападение через 3-ю зону. учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
17	Нападение через 3-ю зону. учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
18	Нападение через 3-ю зону. учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
19	Нападение через 3-ю зону. учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
20	Нападение через 3-ю зону. учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
21	Игра «Мяч через сетку» по основ-	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	ным правилам.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
23	Повторный инструктаж по технике безопасности.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
24	Двусторонняя игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
25	Техника приёма и передача мяча. Игра «пионербол».	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
26	Техника приёма и передача мяча. Игра «пионербол».	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
28	Стойка игрока. Перемещение в	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	стойке.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
29	Верхняя передача мяча в пара с шагом.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
30	Верхняя передача мяча в пара с шагом.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
31	Приём мяча двумя руками снизу.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
32	Приём мяча двумя руками снизу.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
35	Нижняя прямая подача и нижний	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	приём мяча.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
36	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
39	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
40	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
41	Позиционное нападение. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
42	Комбинации из передвижений и	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	остановок игрока.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
46	Верхняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
47	Верхняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
48	Верхняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
49	Нижняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

		мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
50	Нижняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
51	Нижняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
52	Двусторонняя игра с элементами волейбола.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
53	Двусторонняя игра с элементами волейбола.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
54	Двусторонняя игра с элементами волейбола.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
55	Верхняя подача, нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
56	Верхняя подача, нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

		мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
57	Верхняя подача, нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
58	Нападающий удар. Нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
59	Нападающий удар. Нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
60	Нападающий удар. Нижний приём.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
63	Верхняя передачи мяча в парах с	Разминка. Стойка игрока. пере-	Уметь выполнять тех-	

	шагом.	мещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	нические элементы.	
64	Верхняя передачи мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы.	
65	Верхняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. перемещение в стойке. подача мяча.	Уметь выполнять технические элементы.	
66	Верхняя подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические элементы.	
67	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы.	
68	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	
69	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	
70	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	
71	Соревнование в группах.	Разминка. Стойка игрока. Пе-	Уметь выполнять тех-	

		ремещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	нические элементы.	
72	Соревнования в группах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	
73	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	
74	Соревнование. Итоговое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	