

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовета

Председатель педсовета

Протокол № 7 от «09» 07 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Составитель: Исачкова Ольга
Александровна, педагог
дополнительного образования

Новочернореченский

2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

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

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы

Программа дополнительного образования “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную *направленность*, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий физической культурой. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья.

Уровень освоения: базовый

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок мог снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. В условиях спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность детей.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей (координационные, скоростные, скоростно – силовые, выносливость).

Одновременно игра в волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение). На воспитание нравственных и волевых качеств (инициативность, самостоятельность), на развитие познавательных интересов, на формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность программы. В современном обществе существует проблема гиподинамии у школьников. Такая ситуация, о которой уже не один десяток лет бьют тревогу педагоги, врачи и ученые. Гиподинамия опасна,

прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает приоритетное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет иммунитет организма.

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие природных способностей учащихся, на практическое применение навыков игры в баскетбол, а также с обеспечением возможности спортивной практики для учащихся в составе сборной команды школы, что имеет большое воспитательное значение. Игра в баскетбол активизирует умственные способности, требует от участников команды единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благоприятные условия для индивидуального развития. Пример товарищей по команде, общее воодушевление активизирует робких, нерешительных детей к активным действиям. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 7 – 9 классов (13-15 лет). Формируются группы, численностью до 15 человек.

Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы и объём учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения:

Обучение по программе осуществляется в очной форме, но могут применяться и **дистанционные** технологии обучения.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- платформа Microsoft Teams;
- мессенджер Telegram;
- сервисы Google, Яндекс: документы, презентации, таблицы, формы, сайты;

- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Формы проведения занятий: занятия направлены на всестороннюю физическую подготовку, на изучение основ техники и тактики игры. Программа содержит материал теоретических, практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме 10 – 20 минутных бесед в процессе практических занятий, а так – же в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры. Обучаемые должны делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, выполнять задания преподавателя самостоятельно по повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию отдельных элементов техники.

В работе с детьми, посещающими, занятия обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств как быстрота, прыгучесть, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества, необходимо в движение вовлекать как можно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). Целесообразно на занятиях применять соревновательный метод (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений. Руководитель секции должен следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников, устанавливать личный контакт с родителями, с классным руководителем.

Большое значение в работе имеет пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта. С этой целью необходимо проводить беседы показывать кинофильмы о достижениях российских спортсменов, устраивать просмотр крупных соревнований по волейболу.

На занятиях применяются **здоровьесберегающие технологии:**

- Занятия в группах следует проводить больше на открытом воздухе;
- проветривание спортивного зала перед занятиями;
- Соблюдение гигиенических норм (влажная уборка помещения, соблюдение требований к спортивной одежде и обуви.
- Обязательное проведение инструктажа по Т.Б. перед занятием.
- чередование различных методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, индивидуальная, групповая работа и др.;

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 занятие по 45 минут два раза в неделю).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техникой и тактикой игры в волейбол и ее правилами;
- приобретения опыта инструкторской практики;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- пробудить интерес к физическим упражнениям, и к спорту;
- формирование умения планировать свою деятельность для достижения результата.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственных и волевых качеств - терпение, целеустремленность, трудолюбие, активность и самостоятельность, развитие психических процессов и свойств личности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Группы начальной подготовки (13 – 14 лет) 1 год обучения.

№п\п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Физическая культура и спорт в России (1 час)				
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО (1 час)				
2.1	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека (1 час)				
3.1	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Беседа
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час)				
4.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Беседа
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль(1 час)				
5.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Тест
6	Основы методики обучению волейболу (1 час)				
6.1	Основы методики обучению волейболу	1	1		Опрос
6	Правила соревнований, их организация и проведение (1 час)				
6.1	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		Опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)				

7.1	Общая и специальная физическая подготовка.(Акробатические упражнения, бег, прыжки, метания).	20	1	19	Тесты, контрольные игры и соревнования
8	Основы техники и тактики игры (32 часа)				
8.1	Основы техники и тактики игры (техника нападения, техника владения мячом, техника защиты, тактика защиты, тактика нападения).	32	1	31	Контрольные игры и соревнования
9	Контрольные игры и соревнования (10 часов)				
9.1	Контрольные игры и соревнования	10			Контрольные игры и соревнования
10	Контрольные испытания (2 часа)				
10.1	Контрольные испытания	2		2	Тест
11	Экскурсии, посещения соревнований (2 часа)				
11.1	Экскурсии, посещения соревнований	2		2	Отчет
	Итого:	72	8	52	12

Содержание учебного плана

Физическая культура и спорт в России - 1 час

Теория. Вводное занятие. Физическая культура – составная часть общей культуры.

Практика. Значение физической культуры и спорта в России

Формы контроля: опрос

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО – 1 час

Теория. Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО

Практика. Нормативы и требования IV и V ступеней.

Формы контроля: опрос

Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час

Теория. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Формы контроля: беседа

Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 1 час

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Формы контроля: беседа.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 1 час

Теория. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Практика. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям волейболом

Формы контроля: тест.

Основы методики обучения волейболу

Теория. Понятие об обучении в тренировке в волейболе правила игры.

Практика. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу

Формы контроля: тест

Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов

Теория. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Строевые упражнения: команды для управления группой. Понятия о строе и командах: шеренга, колонна, дистанция, фланг, интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки в другую перед собой, Броски, ловля; в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении, Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны с поворотом головы. Упражнения с набивными

мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, упражнения на гимнастических снарядах, наклоны у гимнастической стенки.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах – приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах - гимнастической стенки, скамейки. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега с мостика, прыжки согнув ноги через планку, высоко – далекие прыжки с разбега, прыжки через препятствие без мостика и с мостиком, прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке лежа на спине, перекаты из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырки вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок вперед из стойки ноги врозь в **всед** с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, козла и коня. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону вправо, влево. Соединение акробатических упражнений в комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Низкий старт и стартовый разгон. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег 40, 60, 100 метров. Эстафетный бег с этапами до 100м. Бег в чередовании с ходьбой до 300м. Кросс до 1000м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Метание. Метание мяча с места или в щит на дальность отскока. Метание на дальность с места и в движении. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры: баскетбол и ручной мяч, ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по ворота, индивидуальные тактические действия в защите и нападении, простые взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»

Лыжи. Ходьба на лыжах. Основные способы передвижений, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах.

Формы контроля: тестирование, участие в соревнованиях

Специальная физическая подготовка. По зрительному сигналу бег на 5, 10, 15 м. из различных исходных положений: стойки волейболиста, стоя спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине, на животе, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и с изменением направления, челночный бег на 5,10 м., бег спиной вперед, бег приставными шагами, с набивными мячами. Бег в колонне по одному, бег шеренгами. Бег по сигналу с выполнением определенного задания: с ускорением, с остановками, с изменением направления или способом передвижения, с поворотом на 360 градусов, с прыжком вверх, с падением и перекатами с имитацией подачи, нападающих ударов, блокирования. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Салки», специальные эстафеты, эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление рук с взмахом вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча над собой, прыжки и ловля после приземления. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением, запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота и количество прыжков постепенно увеличиваются). Прыжки в глубину с гимнастической стенки, спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, вправо, влево, назад, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки с одной и двумя ногами вверх с касанием рукой подвешенного мяча, то же, но с разбега в три шага. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, прыжки через рвы, канавы, бег по песку, без обуви, бег по лестнице вверх.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи и приема мяча: сгибание, разгибание рук, круговые движения кистей, сгибание, разгибание пальцев рук в различных исходных положениях, в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены, сгибание, разгибание рук в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями,

пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой, левой рукой. Упор лежа: передвижение на руках по кругу, вправо, в лево. Уз упора присев разгибаясь вперед вверх перейти в упор лежа. Тыльное сгибание кистей и разгибание держа набивной мяч у лица. Многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками вперед и над собой, броски на дальность. Передачи футбольного и баскетбольного мяча в стену и ловля после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные волейбольные передачи футбольного, баскетбольного, набивного мячей о стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. с набрасывания партнером. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча из за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча через сетку. Броски набивного мяча на точность в зоны.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения по мячу. Подачи с максимальной силой в сетку. Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Броски набивного мяча из - за головы двумя руками с активным движением кистей сверху - вниз – стоя на месте в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из - за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча в парах через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (2м), и горизонтальную цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу (удары выполняются правой, левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание с высоты с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу. Броски и удары через сетку с собственного подбрасывания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх. Прыжки с места после перемещения, прыжки после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину. Баскетбольный мяч подбросить вверх, подпрыгнуть и отбить двумя руками, то – же но подбрасывает партнер. Выполнение блокирования после поворота, после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием руками подвешенного мяча. Передвижение вдоль сетки, приставными шагами, правым и левым боком, остановка по сигналу и блокирование. То – же, но в положении спиной к сетке с поворотом и

принятием положения блокирования. Упражнения в парах у сетки: один выполняет движения второй старается повторить его действия, при блокирование старается коснуться его ладоней над сеткой.

Основы техники и тактики игры – 32 часа

Теория. Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактический действий в нападении и защите.

Техника нападения

Практика: действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями: ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, наброшенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты.

Действия без мяча: перемещения в стойке: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь с крестным шагом, вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Блокирование. Одиночное блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 1,2, стоя на подставке

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого, сильнейшей рукой в зонах 4,2)

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, стоя на площадке, в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия: Взаимодействие игроков передней линии.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия: Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи, игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2, игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3, игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия: Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования – 10 часов

Теория. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. *Практика.* Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Формы проведения контроля: Контрольные игры и соревнования.

Контрольные испытания - 2 часа

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовленности.

Экскурсии, походы, посещение соревнований – 2 часа

Теория. Экскурсии, посещения соревнований.

Практика. Экскурсии в музеи и на выставки, посещение соревнований

Формы контроля: отчет.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса дополнительной образовательной программы «Волейбол», занимающиеся должны владеть понятиями и терминологией в области игры волейбол. Знать правила игры. Владеть двигательными действиями: передач двумя руками снизу, передач двумя руками сверху, выполнять прямую нижнюю подачу, боковую нижнюю подачу, владеть

блокированием мяча., выполнять нападающие удары, применять наиболее приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации.

Знать историю возникновения волейбола, знать гигиенические требования к местам занятий волейболом, к инвентарю, к спортивной одежде и обуви. Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях волейболом, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку. Вести счет в игре, составлять игровые таблицы.

Для определения физического развития необходимо проводить контроль физической подготовки (тестирование) 2 раза в год. Сверять результаты тестов. При грамотном проведении занятий повышается рост физических показателей.

По окончании курса дополнительной образовательной программы «Волейбол» у занимающихся должны быть сформированы и достигнуты

- универсальные компетенции:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упражнения и игры по волейболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Итоги дополнительной образовательной программы подводятся в форме общешкольных соревнований, сдачи зачетов по теории судейства.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	36
	в первом полугодии	17
	во втором полугодии	19
	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2024
	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2025
	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	2
	Количество учебных часов на одного учащегося в год	72
	Форма организации образовательного процесса	очное

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий по программе используется спортивный зал, оснащённый ЦОР:

1. Стенка гимнастическая.
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Канат для лазания, с механизмом крепления.
5. Мост гимнастический подкидной.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт.)
7. Коврик гимнастический. (15 шт)
8. Маты гимнастические. (6 шт)
9. Мяч набивной(1 кг, 2 кг 3 кг).
10. Мяч малый (теннисный 12 шт.).
11. Скакалка гимнастическая(20 шт)
12. Палка гимнастическая. (15 шт)
13. Обруч гимнастический. (20 шт)
14. Секундомер.
15. Флажки разметочные на опоре.
16. Лента финишная.
17. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
18. Рулетка измерительная (10м;50м).
19. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
20. Мячи баскетбольные.
21. Сетка для переноса и хранения мячей.
22. Сетка волейбольная.
23. Мячи волейбольные.

24. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
25. Табло перекидное
26. Мячи футбольные.
27. Компрессор для накачивания мячей.
28. Аптечка медицинская.
29. Спортивный зал
30. Зоны рекреации.
31. Кабинет учителя.
32. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
33. Сектор для прыжков в длину.
34. Игровое поле (для мини - футбола).
35. Площадка игровая волейбольная.
36. Рабочее место преподавателя:
37. стол для преподавателя - 1 шт.
38. стул для преподавателя - 1 шт.
39. компьютер с монитором – 1 шт.
40. Шкаф для хранения оборудования и методических материалов.
41. Звуковые колонки – 1 шт.

Информационное обеспечение

42. В. И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания М., «Просвещение» 2011г. – 128 с.
43. Л.Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт» 1998г. – 241 с.
44. М.Я. Виленский. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г.- 262 с.
45. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Учебник Физическая культура 8 -9 классы. Издательство «Просвещение» 2007г. – 135 с.
46. В.И. Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон. Учебник Физическая культура 10 – 11 классы. «Просвещение» 2001 г. – 146 с.
47. Приложение к газете «Первое сентября» «Спорт в школе» 2019 г. - 8 с.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Исачковой Ольгой Александровной. Образование высшее, учитель физической культуры.

Профессиональная переподготовка – педагог дополнительного образования.

Стаж работы - 35 лет, первая категория.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- **вводный контроль:** осуществляется при поступлении в объединение для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся;
- **текущий контроль:** осуществляется в процессе проведения опроса учащихся, выполнения тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий на каждом занятии;
- **итоговая аттестация:** участие в соревнованиях различного уровня, подведение итогов в конце обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнение практического задания;
- тестирование;
- участие в соревнованиях и в судействе соревнований.

Способом оценки достижений является рейтинговая система.

Оценка результативности прохождения программы осуществляется по итогам тестирования, по итогам участия в спортивных соревнованиях.

Критерии оценки и уровни освоения программного материала

1. **Теоретической подготовки обучающихся:**
 - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
 - свобода восприятия теоретической информации;
 - развитость практических навыков.
 - осмысленность и свобода использования специальной терминологии.
2. **Практической подготовки учащихся:**
 - соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
 - свобода владения волейбольным мячом;
 - качество выполнения практического задания.
3. **развития учащихся:**
 - культура организации практической деятельности;
 - культура поведения;

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М., «Просвещение» 2011г. - 128с.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт» 1998г. - 495 с.
3. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г. – 239с.
4. Лях, В.И., Зданевич А.А . Учебник Физическая культура 8 -9 классы. Издательство «Просвещение» 2007г. – 256 с.
5. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б.. Учебник Физическая культура 10 – 11 классы. «Просвещение» 2001 г. – 255 с.
6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 129с.

Список литературы, рекомендованный ученикам:

1. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г. – 239с.
2. Лях, В.И., Зданевич А.А . Учебник Физическая культура 8 -9 классы. Издательство «Просвещение» 2007г. – 256 с.

Оценочные материалы

№ п\п	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м с высокого старта	4,8	4,9	4,9	5,0	5,2	5,3
2	Бег 30м.6Х5	11,0	11,7	11,2	11,9	11,6	12,3
3	Прыжок в длину с места	200	180	170	150	150	130
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	60	50	45	35	35	25
5	Бросок набивного мяча 1кг, из –за головы двумя руками сидя	8	7	6	5	5	4
6	Бросок набивного мяча 1кг, из –за головы двумя руками в прыжке с места	11	9	9,5	7,5	7	5

Техническая подготовленность

№ п\п	Содержание требований. Виды испытаний	Количественный показатель
1	Верхняя передача мяча на точность из зон 3 (2) в зону 4 на точность	4
2	Подача верхняя прямая в пределах площадки	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону3	3
4	Чередование способов передачи и приемов мяча сверху и снизу.	8
5	Нападающий удар по мячу	3

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью освоения программных требований:

1. высокий уровень – при успешном освоении более 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
2. средний уровень – при успешном освоении от 50% до 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
3. низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия всоревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Контроль умений и навыков	и	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	в	и	Обсуждение результатов соревнований.
---------------------------	---	---	--	---	---	--------------------------------------

Структура занятий состоит из нескольких этапов:

- объявление темы;
- совместная постановка цели и задач занятия;
- объяснение нового материала;
- практическая работа;
- подведение итогов.

На занятиях применяются дидактические материалы:

- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы для устного и письменного опроса, практические задания);
- видеозаписи, видео уроки;
- презентации.

Основные формы и методы организации учебного процесса

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность учителя и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируются в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания условий для усвоения учебного материала с учетом темпа и дозы индивидуально.

Создание ситуаций успеха для каждого ребенка – один из главных принципов. Обеспечение условий, способствующих самоопределению, саморазвитию, самореализации, адекватной самооценки личности – один из важнейших принципов работы.

**Тематическое планирование работы Дополнительного образования,
секции «Волейбол»
13 – 15 лет.**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия
Физическая культура и спорт в России - 1 час		
1		Вводное занятие. Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры и спорта в России
Всероссийский физкультурный комплекс ГТО – 1 час		
2		Оздоровительная и прикладная направленность комплекса ГТО Нормативы и требования IV и V ступеней.
Контрольные испытания – 2 часа (1)		
3		Сдача контрольных нормативов
Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час		
4		Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 1 час		
5		Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 1 час		
6		Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям волейболом
Основы методики обучения волейболу – 1 час		
7		Понятие об обучении в тренировке в волейболе правила игры. Классификация упражнений, применяемых в учебно – тренировочном процессе по волейболу
Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов		

8		Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.
9		Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
10		Строевые упражнения. Построение, Действия в строю на месте и в движении.
11		Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения.
12		Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов, с предметами, в парах
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
13		Контрольная игра в волейбол
14		Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через препятствие.
15		Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через препятствие.
16		Акробатические упражнения. Опорные прыжки.
17		Акробатические упражнения. Опорные прыжки.
18		Стартовые рывки, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
19		Контрольная игра в волейбол
20		Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.
21		Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.
22		Игра в баскетбол, эстафеты с ведением мяча.
23		Игра в баскетбол, эстафеты с ведением мяча.
24		Игра в ручной мяч.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
25		Контрольная игра в волейбол
26		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко цель», «Эстафета с

		бегом»
27		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»
28		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»
29		Ходьба на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулка на лыжах.
30		Ходьба на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулка на лыжах.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
31		Контрольная игра в волейбол
Основы техники и тактики игры – 32 часа		
32		Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактический действий в нападении и защите.
33		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.
34		Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.
35		Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча на точность.
34		Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча на точность
Контрольные игры и соревнования – 10 часов (5)		
35		Соревнования по волейболу.
36		Передачи мяча в парах с перемещениями. Нижняя боковая подача мяча на точность.
37		Передачи мяча в парах с перемещениями. Нижняя боковая подача мяча на точность.
38		Передачи мяча в парах с перемещениями. Нижняя боковая подача мяча на точность.
39		Встречная передача мяча, передача в треугольнике. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнером.

40		Встречная передача мяча, передача в треугольнике. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером.
41		Встречная передача мяча, передача в треугольнике. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
42		Соревнования по волейболу
43		Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом, вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед.
44		Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом, вправо, спиной вперед.
45		Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Перемещения приставными шагами спиной вперед.
46		Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.
47		Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.
48		Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.
49		Одиночное блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 1,2. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара
50		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 1,2. Выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара
51		Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара. Подачи мяча на точность.
52		Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара. Подачи мяча на точность.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
53		Соревнования по волейболу
54		Отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, стоя на площадке, в прыжке
55		Отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, стоя на площадке, в прыжке.

56		Отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, стоя на площадке, в прыжке, снизу, стоя спиной, лицом, боком
57		Отбивания мяча через сетку, передачей сверху двумя руками, кулаком, стоя на площадке, в прыжке, снизу, стоя спиной, лицом, боком
58		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Взаимодействие игроков передней линии.
59		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Взаимодействие игроков передней линии.
60		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Взаимодействие игроков передней линии.
Контрольные игры и соревнования – 2 часа		
61		Соревнования по волейболу
62		Соревнования по волейболу
63		Взаимодействие игроков передней линии: при первой подаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.
64		Взаимодействие игроков передней линии: при первой и второй подачах. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.
65		Взаимодействие игроков передней линии: при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.
66		Взаимодействие игроков передней линии: при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2,
Контрольные испытания – 1 час		
67		Сдача контрольных нормативов
68		Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи, игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2, игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3, игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.
69		Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

70		Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед» с применением групповых действий.
Контрольные игры и соревнования – 2 часа		
71		Соревнования по волейболу
72		Соревнования по волейболу