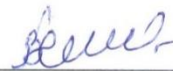


Комитет образования  
Администрации Камышинского муниципального района  
Волгоградской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Верхнедобринская средняя школа

УТВЕРЖДЕНА

директор школы



Иванова В.А.  
Приказ № 114 от 01.09.2026

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

«Волейбол»  
возраст обучающихся 13-17 лет  
срок реализации 1 год  
физкультурно-оздоровительной  
направленности  
Автор - составитель: Данилина Людмила Николаевна  
педагог дополнительного образования

с. Верхняя Добринка  
2026г.

## ***Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа***

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28 – 02 – 484/16).

Программа рассчитана на 2 занятие в неделю по 1ч.30. 68ч. в год.

В соответствии с Планом дополнительного образования в МКОУ Верхнедобринская СШ на спортивную секцию «Волейбол» **выделено 2 часа в неделю 68 часов в год.**

## ***Цели и задачи рабочей программы***

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Учебно-методический комплект**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
Раздел 3. X-XI классы.

*Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.*

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.*

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе, 7

6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

## Методическое обеспечение.

**Формы занятий:** Практические занятия, самостоятельные занятия.

**Методы:** Словесный метод, наглядный метод, практический метод, репродуктивный метод, частично-поисковый метод, методы самостоятельной работы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Разделы программы                                          | Количество часов  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.    | Теоретический материал                                     | 8                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | Техника и тактика игры                                     | 3                 | Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | Организация и проведение соревнований                      | 3                 | Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | Особенности организации самостоятельных занятий волейболом | 2                 | Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II.   | Практический материал                                      | 60                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | Физическая подготовка                                      | На каждом занятии | Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.<br>Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного |

|  |                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                      |    | действия к другому.                                                                                                                                                                                                                       |
|  | Верхняя подача<br>избранным способом | 10 | Техника выполнения верхней прямой подачи . Техника выполнения верхней боковой подачи.                                                                                                                                                     |
|  | Передачи                             | 10 | Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;<br>Верхняя передача двумя руками над собой;<br>Верхняя передача двумя руками назад через голову;<br>Передача в падении на спину;<br>Передача в падении на грудь;<br>Прием снизу.     |
|  | Нападающий удар                      | 10 | С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой;<br>Боковой нападающий удар правой и левой рукой;<br>Перевод мяча правой и левой рукой;<br>Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3 |
|  | Блокирование                         | 10 | Техника постановки одиночного и группового блока.                                                                                                                                                                                         |
|  | Комбинированные упражнения           | 10 | Подача – передача;<br>Подача – передача – нападающий удар – блокирование;<br>Передача – нападающий удар – передача (игра в защите);<br>Подача – передача – нападающий удар;<br>Подача – передача – нападающий удар – блокирование.        |
|  | Учебно-тренировочные игры            | 12 | Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов.                                                                                                                                                       |
|  | Судейство игр                        | 6  | Подготовка юных судей;<br>Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.                                                                                                                                                 |
|  | <b>ИТОГО 68часов</b>                 |    |                                                                                                                                                                                                                                           |

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий *учащиеся должны:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
  - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
  - следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Теоретические занятия – 8 (часов)**

**Техника и тактика игры** Понятия о технике и тактике игры;

Особенности отдельных технических приемов;

Организация действий игроков в различных ситуациях.

**Организация и проведение соревнований.** Современные правила волейбола;

Судейство в волейболе.

**Особенности организации самостоятельных занятий волейболом.** Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляж

### **Практические занятия 60–(часов)**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - 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 в непосредственной близости от неё.

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

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

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

### Физическое развитие и физическая подготовленность

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание требований (вид испытаний)</b>     | <b>девочки</b> | <b>мальчики</b> |
|------------------|--------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| <b>1</b>         | <b>2</b>                                         | <b>3</b>       | <b>4</b>        |
| <b>1.</b>        | <b>Бег 30 м с высокого старта (с)</b>            | <b>5,0</b>     | <b>4,9</b>      |
| <b>2.</b>        | <b>Бег 30 м (6х5) (с)</b>                        | <b>11,9</b>    | <b>11,2</b>     |
| <b>3.</b>        | <b>Прыжок в длину с места (см)</b>               | <b>150</b>     | <b>170</b>      |
| <b>4.</b>        | <b>Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с</b> | <b>35</b>      | <b>45</b>       |
| <b>5.</b>        | <b>разбега (см)</b>                              |                |                 |

### Техническая подготовленность

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание требований (вид испытаний)</b>                     | <b>Количественный<br/>показатель</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1</b>         | <b>2</b>                                                         | <b>3</b>                             |
| <b>1.</b>        | <b>Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4</b>  | <b>4</b>                             |
| <b>2.</b>        | <b>Подача верхняя прямая в пределы площади</b>                   | <b>3</b>                             |
| <b>3.</b>        | <b>Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3</b>            | <b>3</b>                             |
| <b>4.</b>        | <b>Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу</b> | <b>8</b>                             |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименование разделов темы                                                                                                                                       | Часы<br>учебного<br>времени | Плановые<br>сроки<br>прохождения |      | Воспитательная<br>работа |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------|--------------------------|
|          |                                                                                                                                                                  |                             | план                             | факт |                          |
| 1.       | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола                      | 2                           |                                  |      |                          |
| 2.       | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств                                                                         | 2                           |                                  |      |                          |
| 3.       | <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами                                                                      | 2                           |                                  |      |                          |
| 4.       | <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Верхняя прямая подача                                               | 2                           |                                  |      |                          |
| 5.       | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; | 2                           |                                  |      |                          |
| 6.       | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая                                                                        | 3                           |                                  |      |                          |
| 7.       | <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                                          | 2                           |                                  |      |                          |
| 8.       | <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара                              | 2                           |                                  |      |                          |

|     |                                                                                                                                                                     |   |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | по ходу в зонах 4,3,2.                                                                                                                                              |   |  |  |  |
| 9.  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).                                                                                                               | 2 |  |  |  |
| 10. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач                                                                                 | 2 |  |  |  |
| 11. | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.<br>Одиночное блокирование прямого нападающего удара                                         | 2 |  |  |  |
| 12. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач.<br>Определение времени для отталкивания при блокировании                       | 2 |  |  |  |
| 13. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>из глубины площадки для нападающего удара;<br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                | 2 |  |  |  |
| 14. | <b>Контрольные испытания.</b><br><b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                                                                                      | 2 |  |  |  |
| 15. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>выбор места при приёме нижней и верхней подач.<br><b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Контрольные испытания.</b> | 2 |  |  |  |
| 16. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач.<br>Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)        | 2 |  |  |  |
| 17. | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Практика судейства</b>                        | 3 |  |  |  |
| 18. | Общеразвивающие и подготовительные                                                                                                                                  | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                        |   |  |  |  |
| 19. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами                                    | 2 |  |  |  |
| 20. | <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;                                                                                                                                          | 2 |  |  |  |
| 21. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> из глубины площадки для нападающего удара. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | 2 |  |  |  |
| 22. | <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <b>Приём мяча:</b> снизу двумя руками;                                                                                   | 2 |  |  |  |
| 23. | <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                                                   | 2 |  |  |  |
| 24. | <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                                        | 2 |  |  |  |
| 25. | Нападающий удар из зон 4,3,2                                                                                                                                                                                             | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.                                                                                                                      |   |  |  |  |
| 26. | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая.<br><b>Контрольные испытания</b>                                                                                                | 2 |  |  |  |
| 27. | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.<br><b>Контрольные испытания</b>                                                         | 2 |  |  |  |
| 28. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                              | 2 |  |  |  |
| 29. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании       | 2 |  |  |  |
| 30. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Практика судейства</b> | 2 |  |  |  |
| 31. | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.<br><b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б)                                                        | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | определение времени для отталкивания при блокировании.                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
| 32. | <b>Приём мяча:</b><br>а) снизу двумя руками;<br>б) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину..<br><b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Практика судейства</b> | 2 |  |  |  |
| 33. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании . <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Практика судейства</b>                | 2 |  |  |  |
| 34. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании . <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b><br><b>Практика судейства</b>                | 2 |  |  |  |
| 35. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>      | 2 |  |  |  |
| 36. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами                                                     | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                            |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 37. | <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.                                  | 2 |  |  |  |
| 38. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара. <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b><br>а) снизу двумя руками; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b> | 2 |  |  |  |
| 39. | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                                                           | 2 |  |  |  |
| 40. | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                | 2 |  |  |  |
| 41. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;     | 2 |  |  |  |
| 42. | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>                               | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | <b>Практика судейства.</b>                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |
| 43. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>из глубины площадки для нападающего удара. <b>Приём мяча:</b> снизу двумя руками;                                                                                          | 2 |  |  |  |
| 44. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | 2 |  |  |  |
| 45. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании     | 2 |  |  |  |
| 46. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании     | 2 |  |  |  |
| 47. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.                              | 2 |  |  |  |
| 48. | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая                        | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | передача в зоны 4,3,2;                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
| 49. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков<br>внутри линии и между ними<br>при приёме мяча от подачи,<br>передачи, нападающего и<br>обманного ударов.<br>Подвижные, учебные и<br>контрольные игры.                             | 2 |  |  |  |
| 50. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков<br>внутри линии и между ними<br>при приёме мяча от подачи,<br>передачи, нападающего и<br>обманного ударов.<br>Подвижные, учебные и<br>контрольные игры.                             | 2 |  |  |  |
| 51. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2<br>с высоких и средних передач.<br>Одиночное блокирование<br>прямого нападающего удара<br>по ходу в зонах 4,3,2.<br>Определение времени для<br>отталкивания при<br>блокировании | 2 |  |  |  |
| 52. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков<br>внутри линии и между ними<br>при приёме мяча от подачи,<br>передачи, нападающего и<br>обманного ударов.<br>Подвижные, учебные и<br>контрольные игры.                             | 2 |  |  |  |
| 53. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков<br>внутри линии и между ними<br>при приёме мяча от подачи,<br>передачи, нападающего и<br>обманного ударов.<br>Подвижные, учебные и<br>контрольные игры.                             | 2 |  |  |  |
| 54. | <b>Подача мяча:-</b> верхняя<br>прямая. Приём мяча снизу<br>двумя руками с подачи в<br>зонах 6, 1, 5 и первая передача<br>в зоны 4,3,2;                                                                                                  | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 55. | Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |  |  |  |
| 56. | <b>Групповые действие.</b><br>Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |  |  |  |
| 57. | <b>Командные действия.</b><br>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | 2 |  |  |  |
| 58. | <b>Командные действия.</b><br>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | 2 |  |  |  |
| 59. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны                                                                                                                                                                                                                  | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | 4,3,2; Подвижные, учебные и контрольные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
| 60. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |  |  |  |
| 61. | <b>Командные действия.</b><br>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | 2 |  |  |  |
| 62. | <b>Нападающие удары.</b><br>Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |  |  |  |
| 63. | <b>Командные действия.</b><br>Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. | 2 |  |  |  |
| 64. | <b>Командные действия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|     | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. |   |  |  |  |
| 65. | Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |  |  |
| 66. | Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |  |  |
| .   | Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |  |  |
| 68. | Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |  |  |  |

## **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий в кружке волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 15 штук
6. Мячи волейбольные - 10 штук
7. Рулетка - 2 штуки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165217

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 06.09.2026 по 06.09.2027