

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Е.В. Андреева
приказ от 28.08.2023 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 10-14 лет
Год обучения : 1-ый

Разработчик:
Филиппов Владислав Витальевич,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» и предполагает базовый уровень освоения.

В группе – не менее 15 человек;

На 1 год обучения принимаются все желающие независимо от природных данных. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям волейболом.

Цель программы «Волейбол» - создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты

Личностными результатами являются:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях волейболом.
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

– формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.

Метапредметными результатами:

– устойчивый познавательный интерес к спорту;
– умение участвовать в спортивной жизни класса, школы, района и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных спортивных задач.

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

– ведение здорового образа жизни;

– воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

Предметными результатами являются:

– знание основных элементов техники волейбола;

– знание профессиональной терминологии;

– знание правил соревнований

– знание основных закономерностей физического воспитания, умений и навыков в различных видах спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

учащихся первого года обучения по программе «Игровые виды спорта.
Волейбол»

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1			Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Входной контроль
2			Контрольные испытания. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
3			Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания Стойки волейболиста.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
4			Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
5			Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
6			Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Контрольные испытания.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
7			Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
8			Физическая подготовка. Стойки волейболиста.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
9			Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
10			Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
11			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
12			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
13			вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
14			Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
15			Стойки волейболиста. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
16			Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
17			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
18			Стойки волейболиста. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
19			Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Физическая подготовка. Передача мяча сверху в стену. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
20			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м).	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
21			Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
22			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Подача мяча в стену (расстояние 34 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23			Передача мяча с наброса партнёра. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24			Стойки волейболиста. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача через	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
25			Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
26			Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
27			Сочетание способов перемещений. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
28			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
29			Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
30			Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
31			Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
32			Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
33			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
34			Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
35			Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
36			Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
37			Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Сочетание способов перемещений и стоек. . Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
38			Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
39			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
40			Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
41			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
42			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
43			Передача мяча сверху в стену. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
44			Подбивание мяча снизу над собой. Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
45			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
46			Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
47			Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
48			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
49			Подбивание мяча снизу над собой.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
50			Стойки волейболиста. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
51			Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
52			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
53			Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
54			Передача мяча сверху в стену. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
55			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
56			Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
57			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
58			Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
59			Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
60			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
61			Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
62			Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
63			Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
64			Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
65			Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
66			Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
67			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
68			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
69			Подбивание мяча снизу над собой. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
70			Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
71			Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подача через сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
72			Итоговое занятие	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
Итого					144 часа	

Содержание занятий

1. Вводное занятие

Теория Инструктаж по ТБ.

Практика Физическая подготовка. Упражнения Контроль входной.

2-4 Физическая подготовка

Теория Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания
Практика Стойки волейболиста.

Контроль текущий.

5-6 Физическая подготовка

Теория Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания.
Практика Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Контроль текущий.

7-8 Физическая подготовка

Теория: Методика исполнения

Практика: Передача мяча сверху в стену.

Контроль текущий

9-10 Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену.

Контроль текущий

11-12 Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Контроль текущий

13. Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.

Физическая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Контроль текущий

14-15 Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Контроль текущий

16. Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.

Контроль текущий

17. Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.

Контроль текущий

18. Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Стойки волейболиста. Передача мяча с наброса партнёра. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Контроль текущий

19-20. Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Физическая подготовка. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с наброса партнёра.

Контроль текущий

21-22 Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика Стойки волейболиста. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния.

Контроль текущий

23-24 Физическая подготовка

Теория Методика исполнения упражнения

Практика Передача мяча с наброса партнёра. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния.

Физическая подготовка. Стойки волейболиста. Ходьба и бег, перемещаясь лицом. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Поддача через сетку с близкого расстояния.

Контроль текущий

25-27 Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Выбор места при приёме поддачи. Физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа

отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Сочетание способов перемещений. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи.

Контроль текущий

28. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Контроль текущий

29. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.

Контроль текущий

30. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).

Контроль текущий

31. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Передача мяча сверху в стену

Контроль текущий

32. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Контроль текущий

33. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи

Контроль текущий

34-35 Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор места при приёме подачи.

Контроль текущий

36. Специальная подготовка.

Теория Методика исполнения упражнения

Практика. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)

Контроль текущий

37-38 Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Контроль текущий

39-40 Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.

Контроль текущий

41. Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Контроль текущий

42. Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Передача мяча с наброса партнёра. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч

Контроль текущий

43. Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Передача мяча сверху в стену.

Контроль текущий

44. Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Подбивание мяча снизу над собой. Выбор места при приёме подачию.

Контроль текущий

45-49. Специальная подготовка

Теория Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Практика. Подбивание мяча. Выбор места при приёме подачи.

Контроль текущий

50-52 Специальная и теоретическая подготовка Теория Влияние физических упражнений на организм.

Практика. Стойки волейболиста

Контроль текущий

53-54 Техничко-тактическая подготовка

Теория Влияние физических упражнений на организм.

Практика. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.

Контроль текущий

55-60. Техничко-тактическая подготовка Теория Биомеханика .

Практика. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Контроль текущий

61. Физическая подготовка

Теория Биомеханика и методика исполнения упражнений.

Практика. Упражнения на силу и ловкость.

Контроль текущий

62. Техничко-тактическая подготовка Теория Биомеханика .

Практика. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек. Контроль текущий

63-64. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Практика. Физическая подготовка

Контроль: текущий

65-69. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Практика. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния.

Контроль: текущий

70. Соревнования

Теория. Нормативы

Практика. Командная игра. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Поддача через сетку с близкого расстояния.

Контроль: текущий

71. Судейская подготовка

Теория. Нормативы и правила игры.

Практика Игра

Контроль: текущий

72. Итоговое занятие.

Теория. Повторение пройденного материала

Практика: игра

Контроль: итоговый.