

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

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е.В.Андреева  
Приказ от 29.08.2025 № 130

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной обще развивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Игровые виды спорта (волейбол)**  
**на 2025-2026 учебный год**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Год обучения: 2-ой

Разработчик:  
Филиппов Владислав Витальевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

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

В группе – не менее 12 человек;

На 2 год обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения. Могут быть также зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по данной программе, но успешно прошедшие собеседование и практические тесты. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям волейбола.

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

### **Задачи 2-го года обучения**

#### *Обучающие:*

- продолжить обучение 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);
- продолжить обучение учащихся техническим и тактическим приёмам 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 второго 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
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
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

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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
22			<p>Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.</p> <p>Подбивание мяча снизу над собой.</p> <p>Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м).</p> <p>Подача через сетку с близкого расстояния.</p> <p>Физическая подготовка.</p>	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
23			<p>Передача мяча с наброса партнёра. Подача.</p> <p>Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища.</p> <p>Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния.</p> <p>Физическая подготовка.</p>	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль
24			<p>Стойки волейболиста.</p> <p>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.</p> <p>Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.</p> <p>Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подача через сетку с близкого расстояния.</p> <p>Физическая подготовка.</p>	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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 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
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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-самостоятельна я	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-самостоятельна я	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-самостоятельна я	Текущий контроль

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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
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 приёмов и их способов в различных сочетаниях. 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				
72			Итоговое занятие	2	Аудиторно-самостоятельная	Итоговый контроль
<b>Итого</b>		<b>144 часа</b>				

## 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. Подача. 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.

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. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния.

Контроль текущий

## **23-24. 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.

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.

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

## **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.

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.

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 подачи

Контроль текущий

### **45-47. Специальная подготовка**

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

Практика. Подбивание мяча. Выбор места при приёме подачи  
Контроль текущий

#### **48-52. Технико-тактическая подготовка**

Теория Влияние физических упражнений на организм.

Практика. Стойки волейболиста относительно соперника.  
Контроль текущий

#### **53-54. Технико-тактическая подготовка**

Теория Влияние физических упражнений на организм.

Практика. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи  
Контроль текущий

#### **55-60. Технико-тактическая подготовка**

Теория Биомеханика .

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

Контроль текущий

#### **61. Технико-тактическая подготовка**

Теория Биомеханика и методика исполнения упражнений.

Практика. Упражнения на силу и ловкость в тактической игре  
Контроль текущий

#### **62. Технико-тактическая подготовка**

Теория Биомеханика .

Практика. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек.

Контроль текущий

#### **63-64. Технико-тактическая подготовка**

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

Практика. Физическая подготовка

Контроль: текущий

#### **65-69. Технико-тактическая подготовка**

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

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

Контроль: текущий

#### **70. Соревнования**

Теория. Нормативы

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