

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 общеразвивающей 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 волейболом.

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 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 второго года обучения по программе** **«Игровые виды спорта (волейбол)»**

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>контроля |
|----------|--------------------|------|---|---------------------|-----------------------------|-------------------|
|          | План               | Факт |   |                     |                             |                   |
| 1        |                    |      | Техника безопасности.<br>Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания.<br>Физическая подготовка.  | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Входной контроль  |
| 2        |                    |      | Контрольные испытания.<br>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.<br>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.<br>Стойки волейболиста.  | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 9        |                    |      | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.<br>Физическая подготовка.<br>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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. 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).</p>                                | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 21       |                    |      | <p>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.</p> | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |



| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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. Подбивание мяча снизу над собой.</p> <p>Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м).<br/>Подача через сетку с близкого расстояния.<br/>Физическая подготовка.</p>   | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 23       |                    |      | <p>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.<br/>Физическая подготовка.</p>  | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 24       |                    |      | <p>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 сетку с близкого расстояния. Физическая подготовка.</p> | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>контроля |
|----------|--------------------|------|--|---------------------|-----------------------------|-------------------|
|          | План               | Факт |  |                     |                             |                   |
| 25       |                    |      | <p>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.</p>                | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 26       |                    |      | <p>Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу).</p>  | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |
| 27       |                    |      | <p>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.</p> | 2                   | Аудиторно-самостоятельная   | Текущий контроль  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности   | Формы<br>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.<br>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<br>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<br>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.<br>Выбор места при приёме подачи. Физическая подготовка.  | 2                   | Аудиторно-самостоятельна<br>я | Текущий контроль  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности   | Формы<br>контроля |
|----------|--------------------|------|--|---------------------|-------------------------------|-------------------|
|          | План               | Факт |  |                     |                               |                   |
| 35       |                    |      | <p>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.</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-самостоятельна<br>я | 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. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)</p> | 2                   | Аудиторно-самостоятельная     | Текущий контроль  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема   | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |



| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п | Дата<br>проведения |      | Тема  | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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  |

| №<br>п/п     | Дата проведения |      | Тема             | Кол-<br>во<br>часов | Организация<br>деятельности | Формы<br>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.

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. Техничко-тактическая подготовка**

Теория Влияние физических упражнений на организм.

Практика. Стойки волейболиста относительно соперника.

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. Техничко-тактическая подготовка**

Теория Биомеханика и методика исполнения упражнений.

Практика. Упражнения на силу и ловкость в тактической игре

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. 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.