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

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026г № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026г № 148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровые виды спорта. Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик
Филиппов Владислав Витальевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в волейбол. Данная программа составлена на основе действующих нормативно-правовыхдокументов.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы

Заинтересовавшиеся волейболом, возрастом 10-15 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 288 часа. Срок реализации программы 2 года.

Цель

Создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи

1. 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 приёмам волейбола;

– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. 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.

3. 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.

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками волейбольные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметными результатами являются:

– 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык программы – русский

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям волейбола, на основании заявлений от родителей (законных представителей). Группы одновозрастные.

Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям волейбола.

В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения. Могут быть также зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по данной программе, но успешно прошедшие собеседование.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек.

За время реализации программы занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Особенности организации образовательного процесса

Возможность реализации ДОП в каникулярное время. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей.

Формы проведения занятий:

– комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
– типовое занятие;
– групповые;
– индивидуальные;
– круговая тренировка;
– тестирование;
– консультация;
– практикум;
– учебная игра.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

– метод упражнений;
– игровой;
– соревновательный;
– круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

– в целом;
– по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

– индивидуальная,
– фронтальная,
– групповая,
– поточная.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

– вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

– текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

– итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов

Материально-техническое оснащение

– спортивный зал
– мячи;

Контроль осуществляется в следующих формах:

– контрольные испытания;

– тестирование физических качеств;

– контрольные соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена.	4	4		Входящий
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая	48	2	46	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая	46	2	44	Педагогическое наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение

6	Соревнования	2		2	Игра
7	Контрольные испытания	2		2	Тестирование
8	Судейская подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
	Итого:	**144**	**13**	**131**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена.	4	4		Входящий
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая	48	2	46	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая	46	2	44	Педагогическое наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение
6	Соревнования	2		2	Игра
7	Контрольные испытания	2		2	Тестирование
8	Судейская подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение
	Итого:	**144**	**13**	**131**	

Оценочные и методические материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся 1 года обучения. (Концентрация внимания, двигательные навыки, координация, физические данные)

Формы:

– педагогическое наблюдение;
– опрос;
– выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

– педагогическое наблюдение;
– опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы выполнения физических упражнений;
– выполнения тестовых заданий на знание терминологии и правил соревнований;
– участие в соревнованиях;

– анализ педагогом и учащимися качества выполнения специальных физических упражнений.

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и в мае с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

– двигательные способности, координация;
– концентрация внимания;
– выполнение заданий;
– приобретение скоростно-силовых качеств
– творческие способности.

Формы:

– игровые формы;
– исполнение соревновательных упражнений
– тесты.

Итоговый контроль проводится в мае. Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков основных видов движений. *Формы:*

– открытое занятие для родителей и педагогов.
– анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Диагностика личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

– умение слушать,
– умение выделить главное,
– умение планировать,
– умения ставить задачи,
– самоконтроль,
– воля,
– выдержка,
– самооценка,
– мотивация,
– социальная адаптация.

Формы фиксации

Результаты участия в мероприятиях заносятся в журнал дополнительного образования на страницу «Достижения обучающихся».

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и секции в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг спортивной активности каждого ребенка.

После проведения педагогом диагностики или контроля заполняется информационный лист, в которым отражены данные по каждому обучающемуся.

Для успешной работы секции очень важно тесное взаимодействие педагога с родителями. Для мониторинга родительского мнения проводится анкетирование.

Формы работы с родителями

– индивидуальные беседы с родителями;
– проведение собраний на темы текущих дел секции;
– проведение открытых занятий для родителей;
– анкетирование.

Критерии оценивания

Уровень «отлично»

– занимающийся владеет техникой классических упражнений;
– занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
– занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
– занимающийся применяет на практике знания, умения, навыки.

Уровень «хорошо»

– занимающийся владеет техникой классических упражнений;
– занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

– занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

– контрольные испытания сентябрь, май учебного года;
– контрольные соревнования декабрь, апрель учебного года;
– тестирование физических качеств
– участие в школьных и районных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

– овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
– успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
– высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
– высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
– готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Способами проверки результатов являются:

– контрольные испытания,
– тестирование,
– контрольные соревнования.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

Уровень достижений

Нвание образовательной программы:
Фамилия, имя _____ Год обучения _____
Результаты контроля: _____учебный год

№ п/п	Название спортивного тестирования, количество раз	время	место
1.			
2.			
3.			
Оценка уровня достижений			

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

итоговый (годовой) контроль

Название образовательной программы:
Фамилия, имя _____ Год обучения _____
Результаты контроля: _____учебный год

№ п/п	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результатов освоения программы
1.	Теоретическая подготовка	
2.	Общая физическая	
3.	Специальная физическая	
4	Технико-тактическая подготовка	
	Итог	

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

итоговый (годовой) контроль

Название образовательной программы:
Фамилия, имя _____ Год обучения _____
Результаты контроля: _____учебный год

Год обучения	Уровень знаний, умений и навыков	Уровень творческой активности	Уровень достижений	Оценка педагогом результатов освоения программы
1 год				
2 год				
Средний балл				

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988;
2. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984;
3. Ю.Д. Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно- тренировочные группы) М. 1983;
4. Ю.Д. Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978;
5. А.В. Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996;
6. В.И. Тюрин «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М. 1994;
7. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.;
8. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004;
9. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана - М., 1998;
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский У истоков мастерства - М., 1998 г.

Для учащихся:

1 Е.В. Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994 г.

2 Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

3 А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982.

Для родителей:

1. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв Волейбол в школе. – Москва «Просвещение». 1976;
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский Волейбол в школе. – Москва «Просвещение». 1989.

Интернет-источники:

1. https://volleybolist.ru/Всё о волейболе
2. https://volleyplay.ru/ Официальные правила волейбола

Рабочая программа

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Игровые виды спорта.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 волейбола.

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 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 первого года обучения по программе
«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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
41			Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Физическая подготовка.	2	Аудиторно-самостоятельная	Текущий контроль

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

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

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

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

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
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
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. 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 **Физическая подготовка**
Теория Методика исполнения упражнения
Практика 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.
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.
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
45-48. **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 **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. **Физическая подготовка**
Теория Биомеханика и методика исполнения упражнений.
Практика. Упражнения на силу и ловкость.
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.

Рабочая программа 2го года обучения

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			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 3-4 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 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				
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
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-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

№ 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
			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. 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. **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.