

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №481 с углубленным изучением
немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга.**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной секции
«Волейбол»**

Срок реализации программы: 3 года

Для детей: 12-15 лет

Составитель:

учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Виноградский А.Е.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Школьная программа дополнительного образования по курсу «Волейбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;
- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)
- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.:Просвещение,2011).
- Учебного пособия: «Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. Просвещение, 2011.

- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Возраст детей: 12-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 год обучения.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 45 минут.

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:

1. в целом;
2. 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.

Ожидаемые результаты

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Учебный план 1 год обучения (72 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	43
3	Специальная подготовка тактическая	21
4	ОФП	На каждом занятии
5	Учебные игры и соревнования	6

Учебный план 2 год обучения (72 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	43
3	Специальная подготовка тактическая	21
4	ОФП	На каждом занятии
5	Учебные игры и соревнования	6

Учебный план 2 год обучения (72 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	43
3	Специальная подготовка тактическая	21
4	ОФП	На каждом занятии
5	Учебные игры и соревнования	6

Содержание программы

Тематика занятий: *Теория (2 часа).*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (43 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(21 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Учебные игры и соревнования (6 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия:

прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Приложение

Календарно - тематический план 1 год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Комплектование групп.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований	03.09.2021	14.01.2022
2	Правила безопасности во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Размеры площадки. Основные ошибки.	Знать правила соревнований	03.09.2021	14.01.2022
3	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	10.09.2021	21.01.2022
4	Игровое занятие.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	10.09.2021	21.01.2022
5	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы	17.09.2021	28.01.2022
6	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	17.09.2021	28.01.2022
7	Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические элементы	24.09.2021	04.02.2022

		Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.			
8	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.09.2021	04.02.2022
9	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.10.2021	11.02.2022
10	Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.10.2021	11.02.2022
11	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.10.2021	18.02.2022
12	Верхняя прямая подача с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.10.2021	18.02.2022
13	ОРУ. Нижняя передача над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.10.2021	25.02.2022
14	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.10.2021	25.02.2022
15	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.10.2021	04.03.2022
16	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.10.2021	04.03.2022
17	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы	29.10.2021	11.03.2022

		подач.			
18	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	29.10.2021	11.03.2022
19	ОРУ. прием мяча с подачи у стены.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	05.11.2021	18.03.2022
20	Подача и прием мяча в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	05.11.2021	18.03.2022
21	ОРУ. Разучивание: прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.11.2021	25.03.2022
22	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	12.11.2021	25.03.2022
23	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.11.2021	01.04.2022
24	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	19.11.2021	01.04.2022
25	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.11.2021	08.04.2022
26	Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	26.11.2021	08.04.2022
27	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.12.2021	15.04.2022
28	Приём мяча после отскока от	Разминка. Стойка игрока.	Уметь выполнять	03.12.	15.04.

	пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы	2021	2022
29	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.12. 2021	22.04. 2022
30	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	10.12. 2021	22.04. 2022
31	Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.12. 2021	29.04. 2022
32	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	17.12. 2021	29.04. 2022
33	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.12. 2021	06.05. 2022
34	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	24.12. 2021	06.05. 2022
35	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	31.12. 2021	13.05. 2022
36	Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	31.12. 2021	13.05. 2022
37	Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	14.01. 2022	
38	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы	14.01. 2022	

		сверху на месте. Игра без подачи.			
39	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	21.01.2022	
40	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	21.01.2022	
41	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	28.01.2022	
42	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	28.01.2022	
43	Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	04.02.2022	
44	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	04.02.2022	
45	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	11.02.2022	
46	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	11.02.2022	
47	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	18.02.2022	
48	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы	18.02.2022	

49	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.02.2022	
50	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.02.2022	
51	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	04.03.2022	
52	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	04.03.2022	
53	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.03.2022	
54	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	11.03.2022	
55	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	18.03.2022	
56	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	18.03.2022	
57	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.03.2022	
58	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	25.03.2022	
59	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические	01.04.2022	

	парах, с разных зон.	Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
60	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	01.04.2022	
61	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.04.2022	
62	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	08.04.2022	
63	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.04.2022	
64	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	15.04.2022	
65	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.04.2022	
66	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	22.04.2022	
67	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	29.04.2022	
68	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	29.04.2022	
69	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы	06.05.2022	

		подач.			
70	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	06.05.2022	
71	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.05.2022	
72	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы	13.05.2022	

Календарно - тематический план 2 год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Комплектование группы.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований		
2	Правила безопасности во время занятий. История развития олимпийского движения волейбола в России.	Размеры площадки. Основные ошибки.	Знать правила соревнований		
3	Места занятий, инвентарь.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
4	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
5	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки,	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя	Уметь выполнять технические элементы		

	повороты, прыжки вверх).	руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.			
6	Верхняя передача мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
7	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
8	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
9	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
10	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
11	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
12	ОРУ с набивными мячами. Сочетание способов перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
13	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
14	ОРУ. Верхняя прямая подача с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
15	Верхняя прямая подача с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы		

		подач.			
16	ОРУ. Нижняя передача над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
17	ОРУ. Верхняя прямая подача.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
18	ОРУ. Нижняя передача над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
19	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
20	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
21	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
22	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
23	Прием мяча с подачи у стены.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
24	Подача и прием мяча в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
25	ОРУ. Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
26	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока.	Уметь выполнять		

		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы		
27	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
28	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
29	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
30	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
31	ОРУ. Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
32	Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
33	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
34	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
35	ОРУ. Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
36	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы		

	парах.	сверху на месте. Игра без подач.			
37	ОРУ. Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
38	Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
39	ОРУ. Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
40	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
41	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мяча, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
42	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
43	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
44	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
45	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
46	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		

47	ОРУ. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
48	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
49	ОРУ. Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
50	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
51	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
52	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
53	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
54	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
55	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
56	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
57	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические		

	после набрасывания над сеткой.	Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	элементы		
58	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
59	Парное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
60	Парное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
61	Групповое блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
62	Групповое блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
63	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
64	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
65	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
66	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
67	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы		

		подач.			
68	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
69	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
70	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
71	ОРУ. Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
72	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		

Календарно - тематический план 3 год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Комплектование группы.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований		
2	Правила безопасности во время занятий. Российские олимпийские чемпионы по волейболу.	Размеры площадки. Основные ошибки.	Знать правила соревнований		
3	Места занятий, инвентарь.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		

4	ОРУ. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
6	Верхняя передача мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
7	Совершенствование сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
8	ОРУ. Совершенствование верхней передачи мяча над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
9	Эстафеты с различными способами перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
10	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
11	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
12	ОРУ с набивными мячами. Сочетание способов перемещений.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
13	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
14	ОРУ. Верхняя прямая подача.	Разминка. Стойка игрока.	Уметь выполнять		

		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы		
15	Верхняя прямая подача.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
16	ОРУ. Нижняя передача над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
17	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
18	ОРУ. Нижняя передача над собой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
19	Игровое занятие.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
20	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
21	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
22	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
23	Прием мяча с подачи у стены.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
24	Совершенствование подачи и приема мяча в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы		

		сверху на месте. Игра без подач.			
25	ОРУ. Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
26	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
27	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
28	Учебная игра мини-волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
29	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
30	Совершенствование нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
31	ОРУ. Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
32	Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
33	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
34	Приём мяча снизу двумя руками: в парах, в стойке волейболиста.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		

35	ОРУ. Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
36	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
37	ОРУ. Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
38	Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
39	ОРУ. Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
40	Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
41	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мяча, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
42	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
43	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
44	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
45	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические		

	места, с разбега, с разных зон.	Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	элементы		
46	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
47	ОРУ. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
48	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
49	ОРУ. Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
50	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
51	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
52	Одиночное блокирование: в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
53	ОРУ. Одиночное блокирование: в парах, с разных зон.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
54	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подачи.	Уметь выполнять технические элементы		
55	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без	Уметь выполнять технические элементы		

	сеткой.	подач.			
56	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
57	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
58	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
59	Парное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
60	Парное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
61	Групповое блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
62	Групповое блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
63	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
64	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
65	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
66	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока.	Уметь выполнять		

		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	технические элементы		
67	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
68	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
69	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
70	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
71	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
72	Учебная игра волейбол.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		

Список литературы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.