

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области
имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»**

Принято
на заседании педагогического совета
МАОУ «СОШ № 1 г. Черняховска
им. В.У.Пана»
протокол № 15 от 25.06.2021 года

Утверждено
Приказ №72-ОД от 30.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12 -18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Башлык Роман Александрович,
учитель физической культуры

г. Черняховск
2021г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» МАОУ «СОШ № г. Черняховска им.В.У.Пана» разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» №1008 от 29.08.2013 г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Л. И. Анучиной, директором Учреждения, программой спортивной секции «Волейбол»

Программа модифицированная.

Актуальность Программы. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Отличительные особенности программы. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой физической нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского и юношеского организма

Педагогическая целесообразность. Реализация Программы облегчит учащимся обучение в школе по общеобразовательным предметам

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся с 9 до 18 лет

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; определяется содержанием и планируемыми результатами программы; характеризуется продолжительностью программы.

Название объединения	ФИО руководителя	Классы	Срок реализации	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Секция «Волейбол»	Башлык Роман Александрович	6-11	3 года	2	104

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Промежуточная аттестация проводится по окончании первого и второго года обучения.

Итоговая аттестация предусмотрена по окончании срока обучения (третьего года) по дополнительной общеразвивающей программе.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий – учебно-тренировочные занятия, учебные игры, участие в соревнованиях.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста являющиеся основным составом объединения дополнительного образования - секции. Объединения могут посещать все желающие при наличии медицинского допуска, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Цель и задачи Программы

Цель: содействовать физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучению основам техники и тактики игры в волейбол

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Устойчивость организма к различным заболеваниям
- Совершенствовать координацию тела
- Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т. п.)
- Формирование двигательных умений и навыков
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол
- Выработка у учащихся привычки соблюдения режима
- Воспитывать любовь к спорту, интерес к результатам и достижениям спортсменов
- Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность), нравственные (честность, справедливость) и волевые качества (смелость, решительность)

Содержание программы.

Учебный план (УП) содержит следующие обязательные элементы - перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы аттестации/ контроля
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Устный опрос
2	История развития волейбола.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена волейболиста	1	1	-	Устный опрос
5	Общефизическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по общей

					физической подготовке
6	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Тестирование
7	Техническая подготовка Учебная игра	11	1	24	Контрольные испытания по технической подготовке
8	Тактическая подготовка Техника нападения Техника защиты Игра в мини волейбол	11	1	10	Контрольные испытания
9	Психологическая подготовка	2	1	1	Тестирование
10	Правила игры Соревнования	2	1	1	Контрольные игры и судейская практика
11	Соревнования Совершенствование игровых навыков в летнем лагере Контрольные игры и испытания Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья» Мини-турниры по волейболу «Июльский» Турнир «Школьная Лига» Самостоятельная подготовка Итоговое занятие	34 8 5 6 4 3 7 1	2 2 - - - - -	32 6 5 6 4 3 7 1	
	Итого	104	11	93	
	ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ				
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Устный опрос
2	История развития волейбола.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена волейболиста	1	1	-	Устный опрос
5	Общефизическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания по общей физической подготовке
6	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания
7	Техническая подготовка Учебная игра	11	1	24	Контрольные испытания по технической подготовке

8	Тактическая подготовка Техника нападения Техника защиты Игра в мини волейбол	11	1	10	Контрольные испытания
9	Психологическая подготовка	2	1	1	Тестирование
10	Правила игры Соревнования	2	1	1	Контрольные игры и судейская практика
11	Соревнования Совершенствование игровых навыков в летнем лагере Контрольные игры и испытания Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья» Мини-турниры по волейболу «Июльский» Турнир «Школьная Лига» Самостоятельная подготовка Итоговое занятие	34 8 5 6 4 3 7 1	2 2 - - - - -	32 6 5 6 4 3 7 1	
	Итого	104	11	93	
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Устный опрос
2	История развития волейбола.	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Устный опрос
4	Гигиена волейболиста	1	1	-	Устный опрос
5	Общефизическая подготовка Подвижные игры. Эстафеты	20	1	19	Контрольные испытания по общей физической подготовке
6	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные испытания
7	Техническая подготовка Учебная игра	11	1	24	Контрольные испытания по технической подготовке
8	Тактическая подготовка Техника нападения Техника защиты Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке 11. Контрольные игры и судейская	11	1	10	Контрольные испытания

	практика. Игра в мини волейбол				
9	Психологическая подготовка	2	1	1	
10	Правила игры Соревнования	2	1	1	Контрольные игры и судейская практика
11	Соревнования	34	2	32	
	Совершенствование игровых навыков в летнем лагере	8 5	2 -	6 5	
	Контрольные игры и испытания	6	-	6	
	Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья»	4	-	4	
	Мини-турниры по волейболу «Июльский»	3 7	-	3 7	
	Турнир «Школьная Лига»	1		1	
	Самостоятельная подготовка				
	Итоговое занятие				
	Итого	104	11	93	

Содержание Программы первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2.История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3.Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение

условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Содержание Программы второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Содержание Программы третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
 - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником
- Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Планируемые результаты обучения

Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
<p><u>В обучающей сфере:</u> приобретение знаний в области физической культуры – особенности и правила игры в волейбол, гигиена подростков</p> <p><u>В воспитательной сфере:</u> выработка воли, характера, коллективизма</p> <p><u>В развивающей сфере:</u> развитие двигательных способностей, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижение закаляющего эффекта</p>	<p><u>В обучающей сфере:</u> приобретение знаний в области физической культуры – особенности и правила игры в волейбол, гигиена подростков</p> <p><u>В воспитательной сфере:</u> выработка воли, характера, воспитание нравственных и волевых качеств, коллективизма</p> <p><u>В развивающей сфере:</u> развитие двигательных способностей, формирование привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями на тренировках. Достижение закаляющего эффекта</p>	<p><u>В обучающей сфере:</u> приобретение знаний в области физической культуры – особенности и правила игры в волейбол, гигиена подростков</p> <p><u>В воспитательной сфере:</u> выработка воли, характера, воспитание нравственных и волевых качеств, коллективизма</p> <p><u>В развивающей сфере:</u> развитие двигательных способностей, формирование привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями в свободное время, на отдыхе. Достижение закаляющего эффекта</p>
Итог: успешное участие в товарищеских матчах; сознательное отношение учащихся к собственному здоровью	Итог: успешное участие в товарищеских матчах, в муниципальных соревнованиях; сознательное отношение учащихся к собственному здоровью	Итог: успешное участие в товарищеских матчах, в муниципальных соревнованиях; сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ							
1	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Физическая культура и спорт в России.	Спортзал	Устный опрос
2	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15		2	История развития волейбола.	Спортзал	Устный опрос

3	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15		2	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортзал	Устный опрос
4	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15		2	Гигиена волейболиста	Спортзал	Устный опрос
5	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
6	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
7	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Наблюдение
8	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Наблюдение
9	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Наблюдение

10	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
11	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Наблюдение
12	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	Спортзал	Наблюдение
13	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спортзал	Контрольные испытания
14	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Контрольные испытания
15	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Спортзал	Контрольные испытания
16	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	Спортзал	Контрольные испытания
17	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Контрольные испытания

		16.15					
18	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования	Спортзал	Контрольные испытания
19	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал	Контрольные испытания
20	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета	Спортзал	Контрольные испытания
21	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями	Спортзал	Контрольные испытания
22	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактические действие. подача и пас предплечьями	Спортзал	Контрольные испытания
23	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Спортзал	Контрольные испытания
24	ноябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания
25	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактические действие. Нацеленная подача	Спортзал	Контрольные испытания
26	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие	Спортзал	Контрольные испытания

					координационных способностей.		
27	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Умение взаимодействие с другими игроками.	Спортзал	Контрольные испытания
28	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Контрольные испытания
29	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Контрольные испытания
30	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	Спортзал	Контрольные испытания
31	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Спортзал	Контрольные испытания
32	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
33	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение-передача	Спортзал	Контрольные испытания
34	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	Спортзал	Контрольные испытания
35	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-	групповая	2	Тактическая подготовка. Передача безадресного	Спортзал	Контрольные испытания

		16.15			мяча		
36	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
37	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Круг за кругом.	Спортзал	Контрольные испытания
38	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Высокая прострельная передача	Спортзал	Контрольные испытания
39	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты. Пас из неудобного положения	Спортзал	Контрольные испытания
40	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты. Пас из неудобного положения	Спортзал	Контрольные испытания
41	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	Спортзал	Контрольные испытания
42	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
43	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Наблюдение
44	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
45	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Нижняя подача.	Спортзал	Наблюдение

46	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Нижняя подача.	Спортзал	Наблюдение
47	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
48	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Наблюдение
49	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортзал	Наблюдение
50	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения	Спортзал	Наблюдение
51	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные испытания
52	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Наблюдение
53	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение-передача	Спортзал	Наблюдение
54	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Наблюдение
55	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие	Спортзал	Наблюдение

					действия.		
56	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты. Пас из неудобного положения	Спортзал	Наблюдение
57	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	Спортзал	Контрольные испытания
58	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	Спортзал	Наблюдение
59	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения	Школьный стадион	Наблюдение
60	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения	Школьный стадион	Наблюдение
61	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.	Школьный стадион	Судейская практика
62	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Игра "Подай и попади"	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
63	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	Школьный стадион	Контрольные нормативы
64	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Игра "Сумей передать и подать"	Школьный стадион	Контрольные испытания
65	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Игра "Кому принимать подачу"	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика

66	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
67	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас в движении	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
68	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения Подача с лицевой линии.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
69	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
70	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
71-78	июнь		групповая	16	Совершенствование игровых навыков в летнем лагере	Школьный стадион	Контрольные игры
79-84	июнь		групповая	12	Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья»	Городской стадион	Спортивный праздник
85-88	июль		групповая	8	Мини-турниры по волейболу «Июльский»	Школьный стадион	Фестиваль
89-	июль		групповая	10	Контрольные испытания	Школьный стадион	Контрольные игры

93						й стадион	
94-96	июль		групповая	6	Турнир «Школьная Лига»	Школьный стадион	Спортивный праздник
97-103	август		групповая	14	Самостоятельная подготовка	Школьный стадион	Наблюдение
104	август		групповая	2	Итоговое занятие	Школьный стадион	Контрольные испытания
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ							
1	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	Спортзал	Устный опрос
2	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Сведения о строении и функциях организма.	Спортзал	Устный опрос
3	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортзал	Устный опрос
4	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Гигиена волейболиста	Спортзал	Устный опрос
5	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
6	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Наблюдение
7	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-	групповая	2	Тактика нападения Пас предплечьями:	Спортзал	Наблюдение

		16.15			Подготовка, выполнение, дальнейшие действия		
8	сентябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	Спортзал	Наблюдение
9	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении	Спортзал	Наблюдение
10	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении	Спортзал	Наблюдение
11	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	Спортзал	Наблюдение
12	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность	Спортзал	Наблюдение
13	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	Спортзал	Контрольные испытания
14	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Контрольные испытания
15	октябрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые	Спортзал	Контрольные испытания

		16.15			упражнения: имитация нападающего удара.		
16	октябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность	Спортзал	Контрольные испытания
17	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техника нападения. Пас предплечьями на точность	Спортзал	Контрольные испытания
18	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Контрольные испытания
19	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортзал	Контрольные испытания
20	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Подача и пас предплечьями	Спортзал	Контрольные испытания
21	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Верхняя подача	Спортзал	Контрольные испытания
22	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания
23	ноябрь	Пн.15.30- 16.15 Чт.15.30- 16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	Спортзал	Контрольные испытания
24	ноябрь	Пн.15.30- 16.15	групповая	2	Тактика	Спортзал	Контрольные

		Чт.15.30-16.15			нападения. Нацеленная подача		испытания
25	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Передача сверху.	Спортзал	Контрольные испытания
26	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания
27	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания
28	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Передача – перемещение-передача	Спортзал	Контрольные испытания
29	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания
30	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача сверху	Спортзал	Контрольные испытания
31	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах-вся команда».	Спортзал	Контрольные испытания
32	декабрь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча	Спортзал	Контрольные испытания
33	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
34	январь	Пн.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения.	Спортзал	Контрольные

		Чт.15.30-16.15			Передача – перемещение-передача		испытания
35	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	Спортзал	Контрольные испытания
36	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
37	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Перемещения по сигналу	Спортзал	Контрольные испытания
38	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача	Спортзал	Контрольные испытания
39	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения	Спортзал	Контрольные испытания
40	январь	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Игра “Минус два”	Спортзал	Контрольные испытания
41	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Контрольные испытания
42	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
43	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	Спортзал	Наблюдение

44	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
45	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Верхняя подача.	Спортзал	Наблюдение
46	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Верхняя подача.	Спортзал	Наблюдение
47	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка Игра “Круг за кругом”.	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
48	февраль	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность	Спортзал	Наблюдение
49	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	Спортзал	Наблюдение
50	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Наблюдение
51	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Контрольные испытания
52	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и	Спортзал	Наблюдение

					влево-вправо.)		
53	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение-передача	Спортзал	Наблюдение
54	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Наблюдение
55	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спортзал	Наблюдение
56	март	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Наблюдение
57	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные действие	Спортзал	Контрольные испытания
58	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	Школьный стадион	Наблюдение
59	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Пас из неудобного положения	Школьный стадион	Наблюдение
60	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Школьный стадион	Наблюдение
61	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	Школьный стадион	Судейская практика
62	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-	групповая	2	Техническая подготовка. Игра “Поддай и попади”	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская

		16.15					практика
63	апрель	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	Школьный стадион	Контрольные нормативы
64	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Игра "Сумей передать и подать"	Школьный стадион	Контрольные испытания
65	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
66	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
67	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Пас в движении.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
68	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактическая подготовка. Подача с лицевой линии	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
69	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
70	май	Пн.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития,

					передача.		скорости, координационных способностей
71-78	июнь		групповая	16	Совершенствование игровых навыков в летнем лагере	Школьный стадион	Контрольные игры
79-84	июнь		групповая	12	Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья»	Городской стадион	Спортивный праздник
85-88	июль		групповая	8	Мини-турниры по волейболу «Июльский»	Школьный стадион	Фестиваль
89-93	июль		групповая	10	Контрольные испытания	Школьный стадион	Контрольные игры
94-96	июль		групповая	6	Турнир «Школьная Лига»	Школьный стадион	Спортивный праздник
97-103	август		групповая	14	Самостоятельная подготовка	Школьный стадион	Наблюдение
104	август		групповая	2	Итоговое занятие	Школьный стадион	Контрольные испытания

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1	сентябрь	Пн. 17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	Спортзал	Устный опрос
2	сентябрь	Пн. 17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Сведения о строении и функциях организма	Спортзал	Устный опрос
3	сентябрь	Пн. 17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Влияние физических упражнений на организм человека	Спортзал	Устный опрос
4	сентябрь	Пн. 17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Гигиена волейболиста	Спортзал	Устный опрос
5	сентябрь	Пн. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая	Спортзал	Наблюдение

	ь	Чт. 17.00-17.45			подготовка. Прыжковые упражнения		
6	сентябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
7	сентябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения	Спортзал	Наблюдение
8	сентябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортзал	Наблюдение
9	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Контрольные игры и испытания	Спортзал	Наблюдение
10	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Атакующий удар после передачи	Спортзал	Наблюдение
11	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Одиночный, коллективный блок	Спортзал	Наблюдение
12	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	Спортзал	Наблюдение
13	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Одиночный, коллективный блок	Спортзал	Контрольные испытания

14	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	Спортзал	Контрольные испытания
15	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Атакующий удар после передачи	Спортзал	Контрольные испытания
16	октябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	Спортзал	Контрольные испытания
17	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника нападения. Атака после паса назад	Спортзал	Контрольные испытания
18	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Атака после паса назад	Спортзал	Контрольные испытания
19	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Атака в условиях прессинга	Спортзал	Контрольные испытания
20	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Подача, пас снизу, передача и атака.	Спортзал	Контрольные испытания
21	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика нападения. Подача, пас снизу, передача и атака.	Спортзал	Контрольные испытания
22	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника нападения. Верхняя подача.	Спортзал	Контрольные испытания
23	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спортзал	Контрольные испытания

24	ноябрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	Спортзал	Контрольные испытания
25	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Нацеленная подача	Спортзал	Контрольные испытания
26	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Передача сверху.	Спортзал	Контрольные испытания
27	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты и нападения. Игра на скидку в пределах линии атаки.	Спортзал	Контрольные испытания
28	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты и нападения. Игра на скидку в пределах линии атаки.	Спортзал	Контрольные испытания
29	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Подъем мяча в падении	Спортзал	Контрольные испытания
30	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты и нападения. Подъем мяча в падении	Спортзал	Контрольные испытания
31	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты и нападения. Подъем мяча в падении	Спортзал	Контрольные испытания
32	декабрь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты. Игра «На подачах-вся команда».	Спортзал	Контрольные испытания
33	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника защиты. Передача безадресного мяча	Спортзал	Контрольные испытания

34	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
35	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Передача – перемещение-передача	Спортзал	Контрольные испытания
36	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контрольные испытания
37	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спортзал	Контрольные испытания
38	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Прием с кувырком.	Спортзал	Контрольные испытания
39	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спортзал	Контрольные испытания
40	январь	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.	Спортзал	Контрольные испытания
41	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	Спортзал	Контрольные испытания
42	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	Спортзал	Контрольные испытания

43	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	Спортзал	Наблюдение
44	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Защита 2-1-3.	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
45	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Отражение скидки: левый нападающий атакует.	Спортзал	Наблюдение
46	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Отражение скидки: правый нападающий атакует.	Спортзал	Наблюдение
47	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	Спортзал	Контрольные игры и судейская практика
48	февраль	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Верхняя подача.	Спортзал	Наблюдение
49	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	Спортзал	Наблюдение
50	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения	Спортзал	Наблюдение
51	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техника атакующего удара. Атака и контратака	Спортзал	Контрольные испытания

52	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Общая физическая подготовка. Блокирование на выносливость	Спортзал	Наблюдение
53	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Атака и контратака.	Спортзал	Наблюдение
54	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Проход связующего и прикрытие сзади справа.	Спортзал	Наблюдение
55	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка Прием подачи и атака.	Спортзал	Наблюдение
56	март	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка Прием подачи и атака.	Спортзал	Наблюдение
57	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Проход связующего и прикрытие сзади справа.	Школьный стадион	Контрольные испытания
58	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Проход связующего и прикрытие сзади справа.	Школьный стадион	Наблюдение
59	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Прикрыть и отразить.	Школьный стадион	Наблюдение
60	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Связующий атакует вторым касанием.	Школьный стадион	Наблюдение
61	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Защита 2-4.	Школьный стадион	Судейская практика
62	апрель	Пн.17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты.	Школьный стадион	Контрольные

		Чт. 17.00-17.45			Защита в шесть игроков.	й стадион	игры и судейская практика
63	апрель	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Прием силовой атаки	Школьный стадион	Контрольные нормативы
64	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Прием силовой атаки	Школьный стадион	Контрольные испытания
65	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактика защиты. Прикрытие от скидок через площадку.	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
66	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Короткий пас.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
67	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Техническая подготовка. Короткий пас.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
68	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Тактическая подготовка. Прикрытие от скидок через площадку.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств, развития, скорости, координационных способностей
69	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-17.45	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Блокирование на выносливость	Школьный стадион	Контрольные игры и судейская практика
70	май	Пн.17.00-17.45 Чт. 17.00-	групповая	2	Тактическая подготовка Игра волейбол с заданием.	Школьный стадион	Мониторинг динамики роста физических качеств,

		17.45					развития, скорости, координационных способностей
71-78	июнь		групповая	16	Совершенствование игровых навыков в летнем лагере	Школьный стадион	Контрольные игры
79-84	июнь		групповая	12	Спортивные мероприятия: «Дни волейбола», «Дни здоровья»	Городской стадион	Спортивный праздник
85-88	июль		групповая	8	Мини-турниры по волейболу «Июльский»	Школьный стадион	Фестиваль
89-93	июль		групповая	10	Контрольные испытания	Школьный стадион	Контрольные игры
94-96	июль		групповая	6	Турнир «Школьная Лига»	Школьный стадион	Спортивный праздник
97-103	август		групповая	14	Самостоятельная подготовка	Школьный стадион	Наблюдение
104	август		групповая	2	Итоговое занятие	Школьный стадион	Контрольные испытания

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	кол-во
1	Гриф для гантели	4
2	Мяч волейбольный	5
3	Мяч волейбольный МИКАСА-SV-2	2
4	Конь гимнастический	1
5	Мат гимнастический	9
6	Мешок боксёрский	1
7	Перекладина гимнастическая	1
8	Стенка гимнастическая	5
9	Стойка д\ прыжков	1
10	Брусья гимнастические	1
11	Гантели разборные до 42 кг	2
12	Канат для перетягивания	1

13	Козёл гимнастический	1
14	Конь гимнастический	1
15	Мостик гимнастический	1
16	Сетка волейбольная	1
17	Силовая станция/тренажёр/	1
18	Стол для армреслинга	2
19	Штанга с гнутым грифом	1
20	Аптечка	1
21	Площадка волейбольная	1

Информационное обеспечение – видео-, интернет источники.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, образование высшее, курсы повышения квалификации

Оценочные материалы.

Контрольно-измерительные нормативы, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов

Методическое обеспечение Программы

Формы подведения итогов реализации Программы

1 Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

2.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.

3.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

4.Дидактические материалы по основным разделам

5.Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

6.Методические издания по физической культуре для учителей

7.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

8. Плакаты методические

Умения и навыки проверяют во время участия в школьных, межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка: бег 30 м 6*5м, прыжок в длину с места; метание мяча массой 150 г

Техническая подготовка: испытание на точность передачи, испытания на точность передачи через сетку, испытания на точность подач; испытания точность нападающего удара, испытание в защитных действиях («защита зоны»)

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 1 раз в год (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

Список используемой литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М. Советский спорт, 2012 .
4. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист М.: Просвещение, 2020.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2017.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
8. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007

Дополнительная литература

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. Физкультура и спорт, 2003.
Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.