

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом Совете МОБУ «СОШ № 2»  
Протокол № 15 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОБУ «СОШ №2»  
№ 03-02-311 от 29.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 15-18 лет  
Срок реализации – 1 год

Составил:

педагог дополнительного образования  
Ворошилов Никита Владимирович

Минусинск  
2024

## Содержание

### Раздел № 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план .....	6
1.3.2. Содержание учебного плана .....	6

### Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	7
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	7
2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.2.3. Методические материалы.....	9
2.2.4. Список литературы.....	10
<i>Приложение</i> .....	12

## Раздел № 1

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе Положения об организации дополнительного образования в МОБУ «СОШ №2»

### Пояснительная записка 1.1. Пояснительная записка

<b>Направленность (профиль) программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Новизна программы</b>	Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.
<b>Актуальность программы</b>	Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя обучающимся посильные требования в процессе обучения, которые проявляют интерес к данному разделу и улучшить свои результаты в данном виде спорта, а также способствует воспитанию здорового образа жизни.
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Основным преимуществом программы является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Волейбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.</p> <p>Реализация программы предусматривает формирование у обучающихся <i>креативного мышления</i> – способность критически осмысливать свои действия и действия соперника в процессе командной игры; развитие <i>математической грамотности</i> обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение совершать вычислительные математические операции в процессе судейства, выполнения разминочных упражнений и спортивных игр;</li><li>- умение обращать внимание на сохранность собственного здоровья, используя математические знания при вычислении ЧСС, интерпретировать полученный результат.</li></ul>
<b>Адресат программы</b>	Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 15-18 лет. Данная программа предусматривает специфику силовой подготовки юного волейболиста в свете объективных закономерностей возрастного развития организма юного игрока. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности юных

	волейболистов данной возрастной категории.
<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	<p>Форма объединения: секция</p> <p>Возрастная категория: обучающиеся: 15-18 лет.</p> <p>Количество групп: 2 группы.</p> <p>Наполняемость группы 1: 31 обучающийся.</p> <p>Наполняемость группы 2: 31 обучающийся.</p> <p>Состав группы: постоянный</p> <p>Деление на группы происходит по возрастному принципу: группа 1- обучающиеся 15 лет, группа 2- обучающиеся 16-18 лет. Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.</p>
<b>Объём и срок освоения программы</b>	<p>1 год обучения.</p> <p>Программа для группы 1 рассчитана на 36 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.</p> <p>Программа для группы 2 рассчитана на 72 часа, 1 раз в неделю по 2 академических часа.</p>
<b>Формы обучения</b>	Очная форма обучения.
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	<p>Занятия организуются для каждой группы 1 раз в неделю.</p> <p>Для группы 1 проводится 1 занятие, продолжительность одного занятия 45 минут.</p> <p>Для группы 2 в один день проводится 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.</p>

## 1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия волейболом.

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p>Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и среднего возраста, взрослыми.</p>	<p><b>Личностные:</b> умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды.</p> <p><b>Метапредметные:</b> комментируют собственные действия, анализируют и дают оценку выполнению технических заданий, комбинаций, движений сверстниками в процессе тренировок и проведения соревнований.</p> <p><b>Предметные:</b> владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в волейбол.</p>

<p>Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют ответственное отношение к тренировкам, стремятся к саморазвитию, к достижению лучших результатов; умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.</p> <p><b>Метапредметные:</b> владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активно их используют во время тренировок и игры в волейбол.</p> <p><b>Предметные:</b> выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; знают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения; осуществляют судейство игры в волейбол.</p>
---	---

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

##### Группа 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	11	5	6	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	Тестирование физических качеств
3	Техническая и тактическая подготовка	12	3	9	Выполнение комбинации
4	<i>Итоговый контроль</i>	1	0	1	Соревнования по волейболу.
		36	10	26	

##### Группа 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	11	5	6	Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	31	2	29	Тестирование физических качеств
3	Техническая и тактическая подготовка	29	1	28	Выполнение комбинации
4	<i>Итоговый контроль</i>	1	0	1	Соревнования по волейболу.
		72	8	64	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Группа 1

##### 1 раздел. Теоретическая подготовка (11 ч).

**Теория (5 ч).** История волейбола. Основные правила игры в волейбол.

**Практика (6 ч).** Применение основных правил в учебной игре, Судейство учебной игры.

##### 2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка (12 ч).

**Теория (2 ч).** Техника передвижения и передач в волейболе.

**Практика (10 ч).** Стойки и перемещения, подачи и передачи мяча. Упражнения для развития быстроты развития гибкости, координации движений, скоростно-силовых, координационных способностей.

##### 3 раздел. Техническая и тактическая подготовка (12 ч).

**Теория (3 ч).** Техника игры: Тактика нападения. Позиционные нападения с изменения позиций.

**Практика (9 ч).** Тактические действия в нападении, тактические действия в защите

##### 4 раздел. Итоговый контроль (1 ч).

#### Группа 2

##### 1 раздел. Теоретическая подготовка (11 ч).

**Теория (5 ч).** История волейбола. Основные правила игры в волейбол.

**Практика (6 ч).** Применение основных правил в учебной игре, Судейство учебной игры.

##### 2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка (31 ч).

**Теория (2 ч).** Техника передвижения и передач в волейболе.

**Практика (29 ч).** Стойки и перемещения, подачи и передачи мяча. Упражнения для развития быстроты развития гибкости, координации движений, скоростно-силовых, координационных способностей.

##### 3 раздел. Техническая и тактическая подготовка (29 ч).

**Теория (1 ч).** Техника игры: Тактика нападения. Позиционные нападения с изменения позиций.

**Практика (28 ч).** Тактические действия в нападении, тактические действия в защите

##### 4 раздел. Итоговый контроль (1 ч).

### Раздел № 2

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### Группа 1

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	1 занятие в неделю 1 занятие – 1 час	Май

## Группа 2

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 занятие в неделю 1 занятие – 2 часа	Май

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение

<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи волейбольные</li> <li>2. Сетка волейбольная</li> <li>3. Стойки для обводки</li> <li>4. Гимнастическая стенка</li> <li>5. Гимнастическая скамейка</li> <li>6. Скакалки</li> <li>7. Гимнастические маты</li> <li>8. Гантели различной массы</li> <li>9. Насос ручной со штурцером.</li> </ol>
<b>Информационное обеспечение</b>	<p>Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-n.ru">www.it-n.ru</a>  <a href="http://www.bibliotekar.ru">http://www.bibliotekar.ru</a> библиотека  <a href="http://ru.savefrom.net/">http://ru.savefrom.net/</a> для скачивания видео с интернета</p>
	<p><a href="http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура">http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура</a>            Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.            Общество учителей физической культуры.  <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Учительский портал.</p>
<b>Кадровое обеспечение</b>	Педагог дополнительного образования МОБУ «СОШ № 2»

## 2.2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

### Группы 1 и 2

Вид контроля	Сроки	Форма проведения контроля	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
Входной контроль		Учебная игра	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Участие в учебной игре
Текущий контроль		Учебная игра Упражнения на развитие физических качеств Соревнования	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Участие в учебной игре Выполнение упражнений на развитие физических качеств Участие в соревнованиях
Промежуточный контроль		Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении.	Ведомость учёта индивидуальных результатов	Участие в двухсторонней игре
Итоговый контроль		Соревнование по волейболу.		Участие в соревновании по волейболу.

Формы контроля одинаковы для 1 и 2 групп, отличаются характером и условиями проведения учебных игр, упражнений на развитие физических качеств, навыков игры в волейбол с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Итоговая аттестация складывается из результатов входного, промежуточного и итогового контроля.

#### Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность подач. Каждый учащийся выполняет по 5 подач учитывается

количественная и качественное исполнение

### Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчик и		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

### 2.2.3. Методические материалы

<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	Очная форма обучения
<b>Педагогические технологии</b>	Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно-коммуникационные технологии
<b>Методы обучения</b>	<p><b>Специфические методы физического воспитания:</b></p> <p>1) методы строго регламентированного упражнения;</p> <p>2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);</p> <p>3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).</p> <p><b>Общепедагогические методы</b></p> <p>Общепедагогические методы включают в себя:</p> <p>1) словесные методы;</p> <p>2) методы наглядного воздействия</p>
<b>Формы организации образовательного процесса</b>	Индивидуальная, групповая

<b>Формы организации учебного занятия</b>	Беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, декламация, конкурс.
<b>Алгоритм учебного занятия</b>	<p>1. Организационный этап: организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале (площадке).</p> <p>2. Основной этап: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в волейбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры).</p> <p>3. Завершающий этап: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.</p>

#### 2.2.4 Список литературы:

##### Для педагога:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. "Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н. Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 93с.

##### Для обучающихся :

1. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 170 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
3. Голомазов, В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - М. : Просвещение, 1989. - 110 с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Куныанский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
5. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивногмастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2004. - 400 с.

8. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре

в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. - №6 (41), сентябрь. - С.260-262.

**Для родителей:**

- 1.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.—127 с., ил.
- 2.Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
- 3.Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.
- 4.Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
- 5.Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
- 6.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
- 7.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
- 8.Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. 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. - 112

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. МИНУСИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
воспитательной работе

МОБУ «СОШ № 2»

О.М.

Мартьянова

28.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Волейбол»**  
**на 2024 – 2025 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы- стартовый  
Возраст обучающихся – 15-18 лет  
Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Ворошилов Никита Владимирович

Минусинск

2024

13

## Пояснительная записка

Программа направлена на освоение обучающимися техники игры в волейбол, на достижение в игре лучших результатов, приобщение к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья. Программа предполагает ознакомление учащихся техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Данная программа предусматривает специфику силовой подготовки юного волейболиста в свете объективных закономерностей возрастного развития организма юного игрока. Разнообразные упражнения с отягощениями, игры с мячом, включаемые в тренировочные занятия, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности юных волейболистов.

Программа адресована обучающимся 15-18 лет и предполагает деление на 2 группы по возрастному принципу: группа 1- обучающиеся 15 лет, группа 2- обучающиеся 16-18 лет.

### Цели, задачи, планируемые результаты

**Цель:** формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» через занятия волейболом.

Задачи	Планируемые результаты
Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и среднего возраста, взрослыми.	<p><b>Личностные:</b> умеют работать в группе и подчиняют свои интересы интересам команды.</p> <p><b>Метапредметные:</b> комментируют собственные действия, анализируют и дают оценку выполнению технических заданий, комбинаций, движений сверстниками в процессе тренировок и проведения соревнований.</p> <p><b>Предметные:</b> владеют основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия в процессе игры в волейбол.</p>
Развить умение выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	<p><b>Личностные:</b> проявляют ответственное отношение к тренировкам, стремятся к саморазвитию, к достижению лучших результатов; умеют оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.</p> <p><b>Метапредметные:</b> владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активно их используют во время тренировок и игры в волейбол.</p> <p><b>Предметные:</b> выполняют учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; знают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения; осуществляют судейство игры в волейбол.</p>

## Особенности организации образовательного процесса

<b>Особенности организации образовательного процесса</b>	<p>Форма объединения: секция          Возрастная категория: обучающиеся: 15-18 лет.          Количество групп: 2 группы.          Наполняемость группы 1: 31 обучающийся.          Наполняемость группы 2: 31 обучающийся.          Состав группы: постоянный          Особых условий приёма детей нет. По желанию обучающихся, родителей, педагогов возможно индивидуальное тестирование.</p>
<b>Объём и срок освоения программы</b>	<p>1 год обучения.          Программа для группы 1 рассчитана на 36 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.          Программа для группы 2 рассчитана на 72 часа, 1 раз в неделю по 2 академических часа.</p>
<b>Формы обучения</b>	<p>Очная форма обучения.</p>
<b>Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий</b>	<p>Занятия организуются для каждой группы 1 раз в неделю.          Для группы 1 проводится 1 занятие, продолжительность одного занятия 45 минут.          Для группы 1 в один день проводится 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.  <b>Группа 1</b>          Четверг - 17:00-17:45  <b>Группа 2</b>          Вторник - 17:00-17:45, 17:55-18:40</p>

**Календарно-тематический учебный план  
на 2024-2025 учебный год**

**ГРУППА 1**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1.			Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом.	1	комбинированная	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.
2.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
3.			Учебная игра. <i><b>Входной контроль</b></i>	1	комбинированная	Фиксирование результатов
4.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
5.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника верхней подачи мяча	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
6.			Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	комбинированная	Фиксирование результатов
7.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	комбинированная	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.
8.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	групповая	Экспертная оценка исполнения.

9.			Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	групповая	Фиксирование результатов
10.			Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	групповая	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.
11.			Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения.
12.			Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	групповая	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.
13.			Значение общей и специальной подготовки спортсмена.	1	групповая	Фронтальный опрос.

			Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..			Индивидуальная коррекция выполнения.
14.			Индивидуальные упражнения в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	групповая	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.
15.			Учебная игра Групповые действия в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	групповая	Фиксирование результатов
16.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
17.			Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения.

18.			Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении.  <i>Промежуточный контроль.</i>	1	комбинированная	Фиксирование результатов
19.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
20.			Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	индивидуальная	Индивидуальная коррекция выполнения.
21.			Учебная игра. Групповые действия в нападении.	1	индивидуальная	Фиксирование результатов
22.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	индивидуальная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
23.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
24.			Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	индивидуальная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
25.			Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	комбинированная	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.

26.			Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
27.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
28.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
29.			Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
30.			Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование

						результатов
31.			Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
32.			Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
33.			Учебная игра. Командные действия в нападении.	1	комбинированная	Фиксирование результатов
34.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов

35.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
36.			<b>Итоговый контроль</b>	1	комбинированная	Протокол соревнования.

## ГРУППА 2

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
1.			Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом.	1	комбинированная	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.
2.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
3.			Учебная игра. <b>Входной контроль</b>	1	комбинированная	Фиксирование результатов
4.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
5.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника верхней подачи мяча	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
6.			Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1	комбинированная	Фиксирование результатов
7.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	комбинированная	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.

8.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1	групповая	Экспертная оценка исполнения.
9.			Учебная игра. Групповые действия в защите.	1	групповая	Фиксирование результатов
10.			Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	групповая	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.
11.			Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения.
12.			Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	групповая	Фиксирование результатов Индивидуальная коррекция выполнения.
13.			Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1	групповая	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.
14.			Индивидуальные упражнения в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	групповая	Фиксирование результатов. Индивидуальная коррекция выполнения.
15.			Учебная игра Групповые действия в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1	групповая	Фиксирование результатов
16.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов

17.			Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1	групповая	Индивидуальная коррекция выполнения.
18.			Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов

19.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
20.			Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	индивидуальная	Индивидуальная коррекция выполнения.
21.			Учебная игра. Групповые действия в нападении.	1	индивидуальная	Фиксирование результатов
22.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1	индивидуальная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
23.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
24.			Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1	индивидуальная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов

25.			Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	комбинированная	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.
26.			Верхняя передача мяча назад за голову. Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
27.			Учебная игра с заданием. Развитие скоростно-силовых качеств .	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование

						результатов
28.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
29.			Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
30.			Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
31.			Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
32.			Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
33.			Учебная игра. Командные действия в нападении.	1	комбинированная	Фиксирование результатов

34.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
35.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
36.			Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении.  <i>Промежуточный контроль.</i>	1	комбинированная	Фиксирование результатов
37.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.

			Подвижная игра «Волк во рву».			Фиксирование результатов
38.			Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
39.			Учебная игра. Командные действия в защите	1	комбинированная	Фиксирование результатов
40.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
41.			Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
42.			Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.

43.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
44.			Повторение приема с подачи.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
45.			Учебная игра. Групповые действия в нападении	1	комбинированная	Фиксирование результатов
46.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
47.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.

48.			Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
49.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Учебная игра.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
50.			Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1	комбинированная	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.
51.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов

52.			Командные действия в защите и нападении.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
53.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. <i>Промежуточный контроль</i>	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
54.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Протокол соревнования.
55.			Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
56.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
57.			Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1	комбинированная	Экспертная оценка

						исполнения.
58.			Учебная игра. Развитие силовых качеств	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
59.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
60.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.

61.			Взаимодействие трех игроков против трех.	1	комбинированная	Фиксирование результатов
62.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
63.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения.
64.			Учебная игра. Развитие выносливости.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
65.			Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1	комбинированная	Фронтальный опрос.
66.			Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
67.			Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	комбинированная	Фиксирование результатов
68.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов
69.			Повторение нижнего приема.	1	комбинированная	Индивидуальная коррекция выполнения.
70.			Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1	комбинированная	Фиксирование результатов

71.			Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1	комбинированная	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов
72.			<i>Итоговый контроль.</i>	1	комбинированная	Протокол соревнования.