

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Б. АНАШКИНА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом МБОУ
Комская СОШ № 4
Протокол
от 31.08 2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Комская
СОШ № 4
 А. Е. Ерашева
Приказ от 13.09 2022 № 129/3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 12-14 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования Косова Наталья
Владимировна

Кома
2022

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения Комской средней общеобразовательной школы №4

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, координация), укрепление

здоровья, формирование интереса, устойчивой мотивации к спортивной игре волейбол.

Новизна и актуальность

Новизна Программы. Программа предоставляет возможность подготовить учащихся школы к соревнованиям по волейболу, включенную в краевую программу «Президентских спортивных игр», среди образовательных организаций.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту детей. Благодаря спортивным занятиям учащиеся приобретают правильные двигательные навыки, развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. На занятиях ребята закрепляют и отрабатывают уже имеющиеся навыки игры в волейбол, полученные на уроках физической культуры.

Учащиеся Программы принимают участие в соревнованиях школьного, районного уровней.

Отличительные особенности. Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в волейбол, используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в играх.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего школьного возраста, желающие заниматься спортивными играми. В программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки при наличии медицинской противопоказаний к спортивным занятиям.

Возраст детей: 12-14 лет.

Наполняемость групп: 1 группа 16 человек, минимальная 12, максимальная 16 человек

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта (медицинская справка).

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 36 недель 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, (15 мин перемена

1.2. Цели и задачи

Цель: совершенствование технических приемов и тактических действий игры волейбол.

Задачи

Предметные:

- обучить техническим и тактическим приёмам игры волейбол;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
- обучить умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр;
- познакомить с правилами проведения соревнований.

Метапредметные:

- развивать умение работать в команде;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивными играми;
- развивать физических и координационных способностей.

Личностные:

- воспитывать волевые качества, дисциплинированность, спортивную этику.

1.3 Содержание программы Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		опрос
2	Теоретическая сведенья: - Развитие волейбола в России. - Значение и место волейбола в системе физического воспитания	4	4	-	беседа, опрос, тестирование
3	Физическая подготовка - общая подготовка - специальная подготовка	26		26	Практическое задание
4	Техническая подготовка: - имитационные упражнения без мяча; - передачи мяча; - подачи мяча -блокирование мяча -нападающий удар.	50	4	46	Практическое задание, тестирование
5	Тактическая подготовка -действия игрока в защите; - действия игрока в нападении	40	4	36	Практическое задание, тестирование, решение

					задач.
6	Контрольные игры и соревнования	10		10	Практическое задание, анализ деятельности
7	Работа с детским коллективом	10		10	Наблюдение, обсуждение
8	Промежуточная аттестация	2		2	тестирование
	итого	144	14	130	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (2 часа) Техника безопасности. Требования к одежде и обуви игрока.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. Теоретические сведения. (4 часа)

Теория (4 часа): Развитие волейбола в России и за рубежом и его история. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. История возникновения волейбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила соревнований, осуществление самоконтроля за физической нагрузкой, раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование.

Тема 3. Физическая подготовка (26 часов)

Практика. (26 часов): Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении

лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.

Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на

короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Формы контроля: практические задания.

Тема 4. Техническая подготовка (50 часов):

Теория (4 часа): знакомство с техническими аспектами игры в волейбол, с инструкцией работы, показ слайдовых презентаций, видеороликов в разнообразии игровых материалов игры волейбол.

Практика (46 часов)

Стойки и перемещения, верхняя передача на месте, после перемещения, в падении, передача мяча снизу: передачи мяча отскочившего от сетки, нижняя прямая подача, прием подачи, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование, защита и страховка, подбор мяча с подачи, подбор мяча с блока. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Форма контроля: практические задания, тестирование.

Тема 5. Тактическая подготовка (40 часов)

Теория (4 часа): разновидности тактических действий игры в волейбол, просмотр основных схем в нападении и защите во время игры. Просмотр видеоматериалов.

Практика (36 часов)

Расстановка игроков на площадке, расстановка игроков при атаке (подаче мяча), расстановка игроков при приеме мяча с атаки (подаче мяча, нападающем ударе). Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча

снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Форма контроля: практические задания, тестирование.

Тема 6. Контрольные игры и соревнования. (10 часов)

Практика (10 часов) 1. На начальном этапе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности : «Веселые старты», «Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам», «Мини-волейбол».

3. Товарищеские игры с командами соседних школ.

4. Итоговые контрольные игры.

Форма контроля: практические задания, анализ деятельности.

Тема 7. Работа с детским коллективом (10 часов)

Практика (10 часов) Мероприятия на сплочение коллектива, праздники: 8 марта, 23 февраля. Туристические походы, походы выходного дня, прогулки на лыжах, коньках.

Форма контроля: наблюдение , обсуждение.

Тема 8. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа) Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Формы контроля: тестирование.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- овладеют техническими и тактическими приёмами игры волейбол;
- научатся основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
- познакомятся с правилами проведения соревнований школьного и районного уровней.

Метапредметные:

- развивается стойкий интерес к спортивной игре волейбол ;
- сформирована потребность в систематических занятиях спортом, участия в спортивных соревнованиях, стремление к достижению высоких результатов;
- умеют работать в команде;
- умеют выполнять двигательные действия и физические упражнения тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр.

Личностные:

- проявление волевых качеств, дисциплинированности, спортивной этики.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	02.09.2022	30.05.2023	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация Декабрь 2022 Итоговая аттестация Май 2022

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал, спортивная площадка (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, поле для мини-футбола), баскетбольные мяч №5, №6, №7, большие баскетбольные щиты, малые баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, футбольные мячи, футбольные ворота, мячи теннисные, мячи набивные, тренировочные манишки с номерами. Скакалки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, гимнастический турник, шведская стенка, беговая дорожка, гантели, подкидной мостик.

Информационное обеспечение: Интернет ресурсы, раздаточные материалы, учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности.

Кадровое обеспечение Программы: педагог дополнительного образования Косова Наталья Владимировна, стаж работы педагогом дополнительного образования – 25 лет.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: спортивные мероприятия, судейство, проведение спортивных праздников, тестирование.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме: тестирование, практическое задание;

- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, тестирование;

- **промежуточный контроль** проводится в середине года в форме: наблюдение, соревнования, сдача нормативов;

- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; и воспитания: метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

Педагогические технологии: информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: шаблоны, инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, демонстрационный материал.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007».
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение,1997.
4. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008 г.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Официальные правила игры в волейбол.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
8. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
- 9.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Волейбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. - 376 с.

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Сортел Н. Волейбол 100 упражнений и советов для юных игроков, М: АСТ-Астрель, 2005г
2. Брошюра «Правила безопасного поведения спортивной секции ».
3. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте».
4. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Комская средняя общеобразовательная школа № 4
им. Героя Советского Союза М.Б. Анашкина

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Косова Наталья Владимировна

Кома
2022

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР СОШ № 4
И.А. Анциферова
от 31.08 2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Комская СОШ № 4
А. Е. Ерашева
Приказ от 13.09 2022 №



Календарно- тематическое планирование
Год обучения 2022-2023
Возраст 12-14 лет

Календарно-тематическое планирование

Год обучения

Номер группы – 1

Возраст учащихся – 12-14 лет

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля, аттестации
1	14.09	18.00 - 19.30	2	Вводное занятие. Бег, ору. Инструктаж по т. безопасности на занятиях.	Практическое	Спортзал	Выявить уровень ОФП	Наблюдение, практическая работа
2	19.09	17.00 - 18.30	2	Передвижение в волейболе. ОФП. Передачи над собой.	Практическое	Спортзал	Входной контроль Повысить технический уровень упражнений	Наблюдение, практическая работа
3	21.09	18.00 - 19.30	2	ОФП, перемещения, передачи, игра в кругу	Практическое	Спортзал	Повышение уровня ОФП	Наблюдение, практическая работа
4	26.09	18.00 - 19.30	2	Передачи мяча в парах, прием мяча. ОФП.	Практическое	Спортзал	Просмотр ПК.	Наблюдение, практическая работа
5	28.09	18.00 - 19.30	2	Передачи мяча в двойках тройках. ОФП.	Практическое	Спортзал	Работа с эспандером	Наблюдение, практическая работа
6	3.10	18.00 - 19.30	2	Передачи у стенки с отскоком. ОФП.	Практическое	Спортзал	Работа с эспандером	Наблюдение, практическая работа

7	5.10	18.00 - 19.30	2	Прием мяча в парах, 1 сверху, 2 снизу. ОФП.	Практическое	Спортзал	ОФП , резина с тягой	Наблюдение, практическая работа
8	10.10	18.00 - 19.30	2	Прием снизу, сверху 2-мя руками в парах. ОФП.	Практическое	Спортзал	ОФП: силовая подготовка	Наблюдение, практическая работа
9	12.10	18.00 - 19.30	2	Передачи в 2-ках,3-ках. Прием снизу, сверху	Практическое	Спортзал	ОФП: силовая подготовка	Наблюдение, практическая работа
10	17.10	18.00 - 19.30	2	Передачи в 2-ках, 3-ках, прием снизу, сверху.	Практическое	Спортзал	Отработка траектории	Наблюдение, практическая работа
11	19.10	18.00 - 19.30	2	Передачи через сетку в парах сверху, снизу.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу	Наблюдение, практическая работа
12	24.10	18.00 - 19.30	2	Передачи над собой, у стенки. Игра в кругу.	Практическое	Спортзал	Выполнять подачу	Наблюдение, практическая работа
13	26.10	18.00 - 19.30	2	Игра в кругах, 4-ках через сетку. Мини-волейбол.	Практическое	Спортзал	Подача через сетку	Наблюдение, практическая работа
14	31.10	18.00 - 19.30	2	Игра в мини-волейбол по упр. правилам.	Практическое	Спортзал	Подача через сетку	Наблюдение, практическая работа
15	2.11	18.00 - 19.30	2	Игра в мини-волейбол. ОФП.	Практическое	Спортзал	Подача через сетку	Наблюдение, практическая работа
16	7.11	18.00 - 19.30	2	Игра в мини-волейбол. ОФП.	Практическое	Спортзал	Подача сверху	Наблюдение, практическая работа

17	9.11	18.00 - 19.30	2	Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу, сверху.	Практическое	С/портал	Индивидуальная подача	Наблюдение, практическая работа
18	14.11	18.00 - 19.30	2	Передачи мяча в парах, Игра в мини-волейбол.	Практическое	Спортзал	Индивидуальная подача	Наблюдение, практическая работа
19	16.11	18.00 - 19.30	2	Подача мяча с 6-7 метров. ОФП: прыжки, броски н/м	Практическое	Спортзал	Выполнение подачи	Наблюдение, практическая работа
20	21.11	18.00 - 19.30	2	Подача ч/з сетку с 6-7 м. ОФП: прыжки ч/барьеры.	Практическое	Спортзал	Выполнение подачи	Наблюдение, практическая работа
21	23.11	18.00 - 19.30	2	Подача после подброса мяча. ОФП. Игра в м-в/б.	Практическое	Спортзал	Выполнение подачи	Наблюдение, практическая работа
22	28.11	18.00 - 19.30	2	Подача мяча снизу. Прием мяча 2-мя снизу. ОФП.	Практическое	Спортзал	Выполнение подачи	Наблюдение, практическая работа
23	30.11	18.00 - 19.30	2	Подача мяча снизу, сверху ОФП : резина, мячи набив.	Практическое	Спортзал	Выполнение подачи	Наблюдение, практическая работа
24	5.12	18.00 - 19.30	2	Прием подачи после наброса игроком. ОФП.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу	Наблюдение, практическая работа
25	7.12	18.00 - 19.30	2	Прием мяча после наброса ОФП : гантели, упоры.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу	Наблюдение, практическая работа
26	12.12	18.00 - 19.30	2	Прием подачи 2-мя руками снизу. ОФП: гиря 8 кг.-тяга двумя руками.	Практическое	Спортзал	Выполнять подачу	Наблюдение, практическая работа

27	14.12	18.00 - 19.30	2	Игра в в/бол по упрощенным правилам.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу.	Наблюдение, практическая работа
28	19.12	18.00 - 19.30	2	Учебная игра по упр. правилам. ОФП : скакала,	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу	Наблюдение, практическая работа
29	21.12	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар при встречных передачах.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу.	Наблюдение, практическая работа
30	26.12	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар при встречных передачах.	Практическое	Спортзал	Выполнить подачу	Наблюдение, практическая работа
31	28.12	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар с удочки. Игра в волейбол.	Практическое	Спортзал	Подача в з. 2,3,4.	Наблюдение, практическая работа
32	9.01	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар из зоны 4, передача из зоны 3.	Практическое	Спортзал	Промежуточная аттестация Улучшение ОФП, подача мяча ч/сетку	Наблюдение, практическая работа
33	11.01	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар зоны 2 Игра в волейбол по упр. п.	Практическое	Спортзал	Улучшение передач, приема	Наблюдение, практическая работа
34	16.01	18.00 - 19.30	2	Игра в волейбол по упр. правилам.	Практическое	Спортзал	Улучшение приема	Наблюдение, практическая работа
35	18.01	18.00 - 19.30	2	Нападающий уда из зоны 6 после передачи из з. 3.	Практическое	Спортзал	Повысить уровень передач	Наблюдение, практическая работа

36	23.01	18.00 - 19.30	2	Нападающий удар из зоны 6 после передачи из з.3.	Практическое	Спортзал	Улучшить передач	Наблюдение, практическая работа
37	25.01	18.00 - 19.30	2	Учебная игра в волейбол. Нападающий удар из з. 6.	Практическое	Спортзал	Ига в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
38	30.01	18.00 - 19.30	2	Учебная игра по упр. правилам. ОФП: наб. мячи	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
39	1.02	18.00 - 19.30	2	Блокирование со скамейки без скамейки, после набро са мяча. Игра в в/бол.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
40	6.02	18.00 - 19.30	2	Защитные действия. Блокирование переходящих мячей. Игра в в/бол.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
41	8.02	18.00 - 19.30	2	Страховка игрока. Выбор места. Учебная игра в в/бол	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
42	13.02	18.00 - 19.30	2	Страховка игрока. Блокирование мяча. Игра.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
43	15.02	18.00 - 19.30	2	Страховка игроков 2,3,4 зон игроками 1,6,5. Игра	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
44	20.02	18.00 - 19.30	2	Учебная игра. Нападающие удары. Игра	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
45	22.02	18.00 - 19.30	2	Страховка игроков. 2,3,4 Учебная игра.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа

46	27.02	18.00 - 19.30	2	Учебная игра. Тактические действия. Углом вперед.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
47	1.03	18.00 - 19.30	2	Страховка зоны 6 игрока ми 1, 5. Учебная игра.	Практическое	Спортзал	Игра в 3 касания	Наблюдение, практическая работа
48	6.03	18.00 - 19.30	2	Учебная игра. Страховка во время игры зон 2,3,4.	Практическое	Спортзал	Правильно выйти на мяч	Наблюдение, практическая работа
49	13.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : страховка. Подача сверху.	Практическое	Спортзал	Принимать мяч 2-мя руками	Наблюдение, практическая работа
50	15.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : страховка игроков. Подача	Практическое	Спортзал	Выходить на мяч своевременно	Наблюдение, практическая работа
51	20.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : подача сверху ударом. Страховка.	Практическое	Спортзал	Правильное положение руки	Наблюдение, практическая работа
52	22.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : подача сверху, прием, страховка.	Практическое	Спортзал	Правильное положение руки	Наблюдение, практическая работа
53	27.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : подача с 7,8 метров. Страховка.	Практическое	Спортзал	Своевременно на мяч выйти для приема	Наблюдение, практическая работа
54	29.03	18.00 - 19.30	2	УТИ с заданием : подача с 7.8 метров. Страховка.	Практическое	Спортзал	Кисть не расслаблять при подаче	Наблюдение, практическая работа
55	3.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра с заданием : прим. нап. удар с места страховка.	Практическое	Спортзал	Освоить подбор мячей переходящих через игроков.	Наблюдение, практическая работа

56	5.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра с заданием: подача с 8,9 метров.	Практическое	Спортзал	Освоить 2 передачу под удар	Наблюдение, практическая работа
57	10.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра в волейбол. Подача с 8,9 метров.	Практическое	Спортзал	Освоить удар в игре	Наблюдение, практическая работа
58	12.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра волейбол. Подача с 8,9 метров.	Практическое	Спортзал	Освоить удар при подаче	Наблюдение, практическая работа
59	17.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра в волейбол. Страховка игроков на пл.	Практическое	Спортзал	Освоить удар при подаче	Наблюдение, практическая работа
60	19.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 5 на 5. подача индивидуальная.	Практическое	Спортзал	Освоить удар при подаче	Наблюдение, практическая работа
61	24.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 6 на 6 чел. Страховка игроков.	Практическое	Спортзал	Розыгрыш мяча на 3 касания	Наблюдение, практическая работа
62	26.04	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 6 на 6 чел. Страховка.	Практическое	Спортзал	Розыгрыш на 3 касания	Наблюдение, практическая работа
63	3.05	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 6 на 6 чел. Страховка на площадке.	Практическое	Спортзал	Розыгрыш на 3 касания	Наблюдение, практическая работа
64	10.05	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 6 на 6. Страховка на площадке.	Практическое	Спортзал	Розыгрыш на 3 касания	Наблюдение, практическая работа
65	15.05	18.00 - 19.30	2	Учебная игра 6 на 6. с за менами. Игровое задание: розыгрыш в 3 касания	Практическое	Спортзал	Розыгрыш на 3 касания игроками	Наблюдение, практическая работа

66	17.05	18.00 - 19.30	2	Игра в футбол 4 на 4 на волейбольной площадке.	Практическое	Спортзал	Розыгрыш на 3 касания	Наблюдение, практическая работа
67	22.05	18.00 - 19.30	2	Игра в футбол на волейбольной площадке.	Практическое	Площадка	Розыгрыш мяча на 3	Наблюдение, практическая работа
68	24.05	18.00 - 19.30	2	Игра в футбол на волейбольной площадке.	Практическое	Площадка	Техника владения мячом	Наблюдение, практическая работа
69	29.05	18.00 - 19.30	2	Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.	Практическое	Площадка	Техника владения мячом	Наблюдение, практическая работа
70	31.05	18.00 - 19.30	2	Бег 30, 60 м, метание мяча Игра в футбол.	Практическое	Пл ощадка	Взаимодействие игр-в	Наблюдение, практическая работа
71	5.06	18.00 - 19.30	2	Итоговая аттестация: передачи сверху, снизу.	Практическое	Площадка	Улучшение результат. в беге, прыжках	, практическая работа
72	7.06	18.00 - 19.30	2	Итоговое занятие	Практическое	Спортзал	Тестирование	Наблюдение, практическая работа

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Дата проведения аттестации	Форма аттестации (практическая)	Передачи сверху двумя руками	Передачи снизу двумя руками	Подача мяча
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Критерии выполнения задания : передачи сверху – 10 (15), передачи снизу 8 (12), подача мяча – 5 (8). Первая цифра- контрольное упражнение по промежуточной аттестации, вторая по итоговой.

