

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»
Отдел учебно-спортивной работы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

Быкова И.И. Быкова
«22» октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директора КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

О.Н. Великанова
«22» октября 2021 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
спортивного объединения «Волейбол»
на 2021/2022 учебный год

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «11» октября 2021 г. № 2

Педагог дополнительного образования
Бондаренко Иван Геннадьевич

г. Петропавловск-Камчатский
2021

Пояснительная записка

Календарный учебный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для объединения «Волейбол» и рассчитан 1-3 группы.

Цель: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие творческих способностей, обеспечение процесса саморазвития и самосовершенствования учащихся через занятия современной акробатикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучать техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.;
- осваивать занимающимися знаниями для занятий волейболом,
- овладевать умениями и навыками игры в волейбол;
- развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции;
- воспитывать интерес к волейболу.

Развивающие:

- развивать спортивных способностей, обучающихся;
- развивать желание участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитывать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать трудолюбие, коммуникабельность, чувство товарищества и патриотизма.

Возраст детей:

1 группа (юноши, девушки), 15-17 лет, 1 год обучения

2 группа (юноши, девушки), 18-19 лет, 2 год обучения

3 группа (юноши, девушки), 17-20 лет, 2 год обучения

Режим проведения занятий. Групповые занятия проводятся: 1, 2, 3 группы 3 раза в неделю по 2 часа. Всего 6 академических часов в неделю. Продолжительность учебного часа – 45 минут. Годовой цикл обучения – 168 часов.

1 группа (первый год обучения), 2 группа второй год обучения
понедельник, среда, пятница

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| Октябрь | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ «Правила поведения на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе» (все объединения) | Беседа, фронтальная, индивидуальная | Таблицы, схемы, спортивный инвентарь | 2 | 1,5 | 0,5 | Вводное тестирование. Рассказ. Опрос. Беседа |
| 2 | 4 | Правила игры и соревнований. Техника передач | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Рассказ. Беседа. |
| 3 | 6 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | Фронтальная, групповая, | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 4 | 8 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 5 | 11 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Беседа на тему «Спортивные профессии» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольный норматив |
| 6 | 13 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 7 | 15 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 8 | 18 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 9 | 20 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 10 | 22 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 11 | 25 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 12 | 27 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 13 | 29 | Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Ноябрь | | | | | | | | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 14 | 1 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 15 | 3 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 16 | 5 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 17 | 8 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 18 | 10 | Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 19 | 12 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 20 | 15 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 21 | 17 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. Выбор способов отбивания. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 22 | 19 | Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 23 | 22 | Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | |
| 24 | 24 | Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 25 | 26 | Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 26 | 29 | Совершенствование командных действий в защите. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Декабрь | | | | | | | | |
| 27 | 1 | Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад. | Фронтальная, групповая, | Спортивный инвентарь | | | | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | индивидуальная, показ выполнения упражнений | | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 28 | 3 | Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 29 | 6 | Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 30 | 8 | Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 31 | 10 | Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 32 | 13 | Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. |
| 33 | 15 | Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Тест. Контрольный норматив |
| 34 | 17 | Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 35 | 20 | ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Беседа «Мы – за здоровый образ жизни!» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 36 | 22 | Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 37 | 24 | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 38 | 27 | Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | показ выполнения упражнений | | | | | группах. Учебная игра |
| 39 | 29 | Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Викторина «Герои спорта» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| Январь | | | | | | | | |
| 40 | 10 | Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. |
| 41 | 12 | Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 42 | 14 | ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 43 | 17 | Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 44 | 19 | Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 45 | 21 | Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки. Беседа на тему «О безопасности поведения на дорогах» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 46 | 24 | Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 47 | 26 | Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 48 | 28 | Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 49 | 31 | Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| Февраль | | | | | | | | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 50 | 2 | Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер». | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 51 | 4 | Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 52 | 7 | ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м) | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 53 | 9 | Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|------------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 54 | 11 | СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. группах. Учебная игра |
| 55 | 14 | ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 56 | 16 | СФП Бег с остановками, изменением направления. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | - | 0,5 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 57 | 18 | ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 58 | 21 | Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 59 | 25 | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в группах. Учебная игра |
| 60 | 28 | СФП Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Март | | | | | | | | |
| 61 | 2 | СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. Игра-викторина «Спорт альтернатива пагубным привычкам» | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 62 | 4 | ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 63 | 7 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 64 | 9 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 65 | 11 | ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 66 | 14 | Бег, развитие выносливости. Беседа на тему: «Осторожно паводок» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 67 | 16 | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 68 | 18 | ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 69 | 21 | ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 70 | 23 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 71 | 25 | ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Работа в группах. Учебная игра |
| 72 | 28 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 73 | 30 | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в группах. Учебная игра |
| Апрель | | | | | | | | |
| 74 | 1 | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 75 | 4 | Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Учебная игра |
| 76 | 6 | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | - | 0,5 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | группах. Учебная игра |
| 77 | 8 | Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 78 | 11 | Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Учебная игра |
| 79 | 13 | Тактика нападения Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 80 | 15 | Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 81 | 18 | Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 82 | 20 | Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 83 | 22 | Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 84 | 25 | Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа |
| Итого часов | | | | | 168 | 41,5 | 126,5 | |

3 группа (второй год обучения)
вторник, четверг, суббота

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| Октябрь | | | | | | | | |
| 1 | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ «Правила поведения на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе». | Беседа, фронтальная, индивидуальная | Таблицы, схемы, спортивный инвентарь | 2 | 1,5 | 0,5 | Вводное тестирование. Рассказ. Опрос. Беседа |
| 2 | 5 | Правила игры и соревнований. Техника передач | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Рассказ. Беседа. |
| 3 | 7 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение |
| 4 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | |
| 5 | 12 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Контрольный норматив |
| 6 | 14 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 7 | 16 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 8 | 19 | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. Беседа на тему «Спортивные профессии». | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 9 | 21 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 10 | 23 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 11 | 26 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 2 | | 2 | |
| 12 | 28 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя» | индивидуальная, показ выполнения упражнений | | | | | |
| 13 | 30 | Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Ноябрь | | | | | | | | |
| 14 | 2 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 15 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | |
| 16 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 17 | 11 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 18 | 13 | Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 19 | 16 | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 20 | 18 | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 21 | 20 | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. Выбор способов отбивания. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Результаты |
| 22 | 23 | мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 23 | 25 | ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 24 | 27 | Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 25 | 30 | Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

Декабрь

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 26 | 2 | Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 27 | 4 | Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 28 | 7 | Совершенствование командных действий в защите. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 29 | 9 | Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 30 | 11 | Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 31 | 14 | Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 32 | 16 | Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 33 | 18 | Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям. Беседа «Мы – за здоровый образ жизни!» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 34 | 21 | Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 35 | 23 | Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Тест. Контрольный норматив |
| 36 | 25 | Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 37 | 28 | Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 38 | 30 | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | 2 руками, одной рукой. Викторина «Герои спорта» | | | | | | |
| Январь | | | | | | | | |
| 39 | 11 | Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 40 | 13 | Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 41 | 15 | Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 42 | 18 | Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в группах. Учебная игра |
| 43 | 20 | ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | Фронтальная, показ выполнения упражнений | Схемы, таблицы, спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 44 | 22 | Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции. Беседа на тему «О безопасности поведения на дорогах» | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 45 | 25 | Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 46 | 27 | Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | группах. Учебная игра |
| 47 | 29 | Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| Февраль | | | | | | | | |
| 48 | 1 | Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 49 | 3 | Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | удара – нападающий удар с различных зон. | выполнения упражнений | | | | | |
| 50 | 5 | Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в группах. Учебная игра |
| 51 | 8 | Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер». | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 52 | 10 | Передвижение приставным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 53 | 12 | ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м) | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 54 | 15 | Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 55 | 17 | СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 56 | 19 | ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 57 | 22 | СФП Бег с остановками, изменением направления. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | | 2 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 58 | 24 | ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Учебная игра |
| 59 | 26 | СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| Март | | | | | | | | |
| 60 | 1 | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 61 | 3 | СФП Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | | выполнения упражнений | | | | | |
| 62 | 5 | СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. Игра-викторина «Спорт альтернатива пагубным привычкам» | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 63 | 10 | ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 64 | 12 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 65 | 15 | Чередование упражнений на развитие качеств | Фронтальная, групповая, | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | индивидуальная, показ выполнения упражнений | | | | | Работа в группах. Учебная игра |
| 66 | 17 | ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 67 | 19 | Бег, развитие выносливости. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 68 | 22 | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 69 | 24 | ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 70 | 26 | ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Беседа на тему: «Осторожно паводок» | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Учебная игра |
| 71 | 29 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 72 | 31 | ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| Апрель | | | | | | | | |
| 73 | 2 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 74 | 5 | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | Показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в группах. Учебная игра |
| 75 | 7 | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 76 | 9 | Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|------------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| 77 | 12 | Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | - | 0,5 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 78 | 14 | Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | Фронтальная, групповая. | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 79 | 16 | Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 80 | 19 | Тактика нападения Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| | | «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | | | | | | |
| 81 | 21 | Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение. Оценка вклада каждого |
| 82 | 23 | Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. | Фронтальная, групповая. | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Учебная игра |
| 83 | 26 | Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 84 | 28 | Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Учебная игра. | Фронтальная, групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений | Спортивный инвентарь | 2 | 0,5 | 1,5 | Зачет по техническим приемам. Анализ. Беседа |

| № п/п | Дата | Тема, раздел | Форма проведения занятий | Дидактический материал, оборудование | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------------|------|--------------|--------------------------------|--------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------|
| | | | | | Всего часов | теория | практика | |
| Итого часов | | | | | 168 | 39,5 | 128,5 | |