



**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района**

Рабочая программа «Волейбол»  
рассмотрена и рекомендована к реализации  
решением Экспертного совета  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,  
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского  
района

Белых О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Волейбол**  
(к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-18 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год  
Педагог дополнительного образования Петрова Н.Д.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол», которая ставит своей целью *содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей)*, адресована обучающимся 7-18 лет и рассчитана на 8 лет обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети:

- 12-13 лет, 5-й год обучения, общий объем часов - 152;
- 13-14 лет, 6-й год обучения, общий объем часов - 228;
- 16-17 лет, 8-й год обучения, общий объем часов - 228.

**Цель 5-го года обучения** – осознание обучающимися своих физических возможностей и пробуждение интереса к данному виду спорта.

### **Задачи:**

- познакомить с основными понятиями игры в волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развивать быстроту, гибкость, ловкость;
- познакомить с историей развития волейбола в РФ;
- развивать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Количество групп 5-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в каждой группе – 15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (11 часов в год) и практической части (141 час в год).

Особенностью реализации программы - в связи с возрастными и

физическими особенностями обучающихся количество теоретических часов уменьшилось до 7 часов, практических до 145 часов.

Формы организации процесса обучения:

- беседа, объяснение правил игры;
- тренировочные занятия;
- тренировочные игры;
- соревнования.

**Планируемые результаты освоения курса 5-го года обучения:**

**Личностные результаты:**

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;

**Метапредметные результаты:**

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); понимание необходимости контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- умение планировать свое свободное время.
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты:**

- владение основными понятиями и правилами игры в волейбол;
- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- знание основных фактов из истории развития волейбола в России.

**Цель 6-го года обучения** – формирование устойчивого интереса к занятиям по волейболу.

**Задачи:**

- развивать физические качества и способности, характерные для игры в волейбол;
- развивать быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;
- развивать волевые качества игрока;
- совершенствовать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

Количество групп 6-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (10 часов в год) и практической части (218 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

- беседа;
- тренировочные занятия;
  - тренировочные игры;
  - соревнования.

**Планируемые результаты освоения курса 6-го года обучения:**

**Личностные результаты:**

- умение отстаивать свое мнение и с уважением относиться к мнению товарищей;
- умение работать в команде;

- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование таких качеств как дисциплинированность и активность.

### **Метапредметные результаты:**

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки;
- умение планировать свое свободное время.
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;

### **Предметные результаты:**

- владение основными понятиями и правилами игры в волейбол;
- выполнение элементарных и более сложных тренировочных упражнений с мячом;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки; знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости.

**Цель 8-го года обучения** – развитие стремления к саморазвитию и самосовершенствованию в данном виде спорта и формирование потребности применять полученные знания и умения в дальнейшей жизни.

### **Задачи:**

- отрабатывать и совершенствовать технику и тактику игры;

- укреплять здоровье на основе всесторонней физической подготовки;
- воспитывать чувства ответственности за команду;
- развивать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность;
- подготовить к участию в соревнованиях различного уровня.

Количество групп 8-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в группах – 15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (10 часов в год) и практической части (218 часов в год).

Формы организации процесса обучения:

- беседа;
- тренировочные занятия;
  - тренировочные игры;
  - соревнования.

### **Планируемые результаты освоения курса 8-го года обучения:**

#### **Личностные результаты:**

- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция;
- владение навыками конструктивного разрешения конфликтов с учетом своего мнения и мнения окружающих;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- осознание необходимости самосовершенствования и саморазвития.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

- умение планировать и организовывать свою деятельность.

### Предметные результаты:

- владение всеми изученными техническими и тактическими приемами игры;
- выполнение ударов и бросков на максимально возможной для каждого обучающегося скорости;
- знание особенностей и резервов человеческого организма;
- владение методикой организации соревнований и судейства;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни.

Аттестация обучающихся осуществляется в форме практических занятий (контрольные игры и соревнования).

Текущая аттестация проходит в период с 18.12.2017 по 24.12.2017. Промежуточная (итоговая – для группы 8-го года обучения) аттестация проходит в период с 21.05.2018 по 27.05.2017

### Календарно-тематический план

#### 5-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Тема занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/ методы контроля
1.	1.09.- 3.09 2017	<b>Краткие исторические сведения о возникновении игры. Инструктаж ТБ и ПБ</b> История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Беседа	2	Групповая/опрос
2.		<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> Техника безопасности на тренировках, правила личной гигиены. Строевые упражнения.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение,
3.	4.09-10.09 2017	<b>Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры ОФП</b>	Тренировки по общей и специальной технической	2	Групповая/ наблюдение

		Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Техника нападения. Действия без мяча.  Гимнастические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры : «Салки».	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
4.		<b>Основы техники и тактики игры СФП</b> <i>Передача мяча:</i> сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
5.	11.09.17.09 2017	<b>История и пути развития современного волейбола.</b> Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
6.		<b>ОФП</b> Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижная игра: «Караси и щука».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты. Беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
7.	18.09-24.09 2017	<b>Основы техники игры</b> <i>Подача мяча:</i> нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
8.		<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> Влияние физических упражнений на увеличение	Тренировки по общей и специальной технической	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос



		мышечной массы и подвижность. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
9.	25.09-1.10 2017	<b>ОФП</b> Повторный бег 3x20-30 м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Подвижная игра: «Волк во рву» <b>Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры</b> Основы судейской терминологии и жеста. Нападающие удары.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
10.		<b>ОФП</b> Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижная игра: «Третий лишний». <b>СФП</b> Специальные упражнения с теннисным мячом	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
11.	2.10.-9.10 2017	<b>ОФП</b> Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. «Эстафета баскетболистов».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
12.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Нападающие удары. Тактика нападения.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
13.	9.10-15.10 2017	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		положениях, с поворотом. Опорные прыжки. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м.			
14.		<b>Контрольные испытания ОФП</b> Основы техники и тактики игры: техника нападения, действия без мяча, тактика нападения.  Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра: «Удочка».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
15.	16.10-23.10 2017	<b>Основы техники игры</b> Техника защиты. Действия без мяча. <b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> Техника безопасности на тренировках, правила личной гигиены. Бег или кросс до 2000 м.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
16.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Гонка мячей». Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Подвижная игра: «День и ночь».	Беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
17.	30.10-5.11 2017	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Гонка мячей». Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра:	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		«Вызов».			
18.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ног». Подвижная игра: «Гонка мячей». Упражнения для развития ловкости (одиночные и многократные кувырки вперед и назад, одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°, прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
19.	6.11-12.11 2017	<b>Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры</b> <b>ОФП</b> Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Действия с мячом. Упражнения для мышц ног, таза. Подвижная игра: «Метко - в цель»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
20.		<b>ОФП</b> Общеукрепляющие упражнения	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
21.	13.11-19.11 2017		Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
22.		<b>СФП</b> Упражнения для развития ловкости (одиночные и многократные кувырки вперед и назад, одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°, прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

23.	20.11-26.11 2017	<b>ОФП</b> Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Спортивная игра «Баскетбол». Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. «Эстафета баскетболистов».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
24.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Техника защиты (перемещения и стойки). Действия без мяча (индивидуальные действия).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
25.	20.11-26.11 2017	<b>СФП</b> Развитие скоростно-силовых способностей	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
26.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Спортивная игра «Баскетбол». Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Тактика защиты (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
27.	27.11-3.12 2017	<b>ОФП</b> <b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП</b> Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижная игра «Метко - в цель». Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

28.		<p><b>Контрольные игры и соревнования</b>  <b>ОФП</b>          Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Участие в в товарищеских играх.          Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. «Эстафета баскетболистов».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
29.	6.12-10.12 2017	<p><b>СФП</b>  <b>ОФП</b>          Упражнения для развития ловкости (прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе, прыжки на батуте с различными движениями в безопасном положении и с поворотами, эстафеты с преодолением препятствий).          Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.          Подвижная игра «Подвижная цель».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
30.		<p><b>Основы техники и тактики игры</b>  <b>ОФП</b>          Действия с мячом (отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее).          Тактика нападения (выбор места: стоя спиной по направлению; для выполнения подачи верхней, прямой).          Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).          Подвижная игра «Эстафета с бегом».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
31.	16.12-24.12 2017	<p><b>СФП</b>  <b>ОФП</b>          Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Попробуй, унеси».</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		Развитие быстроты и координации движений.	соревновательные игры, эстафеты		
32.		<b>СФП</b> <b>Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры</b> Специальные упражнения с набивными мячами на развитие силы. Основы судейской терминологии и жеста. Подача мяча.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
33.	25.12-31.12 2017	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Из упора лежа сгибание и разгибание рук. Подвижная игра: «Мяч среднему». Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра: «Салки».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
34.		<b>Текущая аттестация</b> Контрольные испытания. Игры	Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
35.	8.01-13.01 2018	<b>ОФП</b> <b>Контрольные испытания</b> Гимнастические упражнения (для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи). Подвижная игра: «Встречная эстафета». Действия с мячом (передачи мяча). Тактика защиты (при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
36.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Подвижная игра: «День и ночь».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
37.	15.01-21.01 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		(наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижная игра: «Гонка мячей». Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Тактика защиты. При блокировании (выход в зону удара).	соревновательные игры, эстафеты		
38.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Гимнастические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры : «Салки». Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Игра в кругу двумя-тремя мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
39.	22.01-28.01 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Прием снизу - с подачи. Выбор места: для выполнения подачи (верхней прямой).	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
40.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Гимнастические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры : «Салки». Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Игра в кругу двумя-тремя мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
41.	29.01-4.02 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Подвижная игра: «Мяч среднему». Перемещения и стойки. Передача мяча на точность. Выбор действия для выполнения второй передачи в	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		зоне 2.			
42.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
43.	5.02-11.02 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Подвижная игра «Подвижная цель». Нижняя боковая подача на точность. Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
44.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Упражнения с гантелями. Спортивная игра: ручной мяч. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Мяч среднему».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
45.	12.02-18.02 2018	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Подвижная игра: «Третий лишний». Упражнения с кистевым эспандером. Игра в кругу двумя-тремя мячами.	Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
46.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». Нападающие удары: по ходу	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос



		сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. Выбор места при блокировании.			
47.	19.02-25.02 2018	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра: «Удочка». Упражнения для развития ловкости. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
48.		<b>ОФП</b> <b>ОФП</b> Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Подвижная игра «Метко в цель». Нападающие удары и тактика нападения. Участие в товарищеских играх.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Подгрупповая, индивидуальная/ Наблюдение
49.	26.02-4.03 2018	<b>Контрольные игры и соревнования</b> <b>ОФП</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы баскетбола. Техника защиты: (действия без мяча). Тактика защиты при действиях с мячом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
50.		<b>СФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Из виса хватом сверху подтягивание. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину. Многократные «волейбольные» передачи набивного мяча. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
51.	5.03-11.03 2018	<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с	Тренировки по общей и специальной технической	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Гонка мячей». Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Подвижная игра: «День и ночь».	подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
52.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Вызов». Техника защиты: (действия без мяча). Тактика защиты при блокировании. Учебная игра в волейбол.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
53.	12.03-18.03 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты с бегом. Техника нападения. Тактика защиты (выбор места). Учебная игра в волейбол.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
54.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Упражнения для развития ловкости. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
55.	19.03-25.03 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Гимнастические упражнения. Эстафета баскетболистов. Техника защиты (остановка прыжком). Тактика защиты (при приеме нижней и верхней подач). Учебная игра в волейбол.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
56.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b>	Тренировки по общей и	2	групповая, индивидуальная/

		<p>Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Игра в защите один против двух.</p> <p>Упражнения для развития ловкости (прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе, прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами, эстафеты с преодолением препятствий).</p>	специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Наблюдение, опрос
57.	26.03-1.04 2018	<p><b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b></p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки</p> <p>Нападающие удары. Тактика защиты. Учебная игра в волейбол.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
58.		<p><b>ОФП</b> <b>СФП</b></p> <p>Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.</p> <p>Подвижная игра «Подвижная цель».</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
59.	2.04-8.04 2018	<p><b>ОФП</b> <b>СФП</b></p> <p>Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги». Подвижная игра: «Гонка мячей».</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером.</p>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
60.		<p><b>ОФП</b> <b>СФП</b></p> <p>Кросс до 2000 м. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках. Подвижная игра.</p>	Просмотр видео материалов	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
61.	9.04-15.04 2018	<p><b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики</b></p>	Тренировки по общей и	2	групповая, индивидуальная/

		<p><b>игры</b> Кросс до 2000 м. Учебная игра в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Тактика защиты: (определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой). Учебная игра в волейбол.</p>	<p>специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты</p>		<p>Наблюдение, опрос</p>
62.		<p><b>ОФП</b> <b>СФП</b> Повторный бег 4x50-60 м. Подвижная игра: «Караси и щука». Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках. Подвижная игра.</p>	<p>Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты</p>	2	<p>групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос</p>
63.	16.04-22.04 2018	<p><b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Метания малого мяча с места в стену. Эстафеты с бегом. Различные передачи мяча. Тактика защиты. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты</p>	2	<p>групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос</p>
64.		<p><b>ОФП</b> <b>СФП</b> Баскетбол: «индивидуальные тактические действия в защите и нападении». Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).</p>	<p>Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты</p>	2	<p>групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос</p>
65.	23.04-29.04 2018	<p><b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Гимнастические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры: «Салки». Одиночное блокирование.</p>	<p>Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты</p>	2	<p>групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос</p>

		Тактика защиты при приеме нижних и верхних подач. Учебная игра в волейбол.			
66.		<b>ОФП</b> <b>СФП</b> Повторный бег 3x20-30 м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Подвижная игра: «Волк во рву» Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
67.	30.04-6.05 2018	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>ОФП</b> Блокирование, стоя на подставке. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Учебная игра в волейбол. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра: «Удочка».	Экскурсия Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
68.		<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>СФП</b> Техника падения и перекатов после падений. Тактика групповых действий. Учебная игра в волейбол. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Подвижная игра: «День и ночь».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
69.	7.05-13.05 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижная игра: «Салки». Техника сочетаний способов перемещений с остановками и стойками. Тактика: групповые действия (расположение игроков при приеме мяча от	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

		противника «углом вперед» с применением групповых действий).			
70.		<b>СФП</b> <b>ОФП</b> Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра: «Подвижная цель». Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Подвижная игра: «Салки».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
71.	14.05-20.05 2018	<b>Основы техники и тактики игры</b> <b>СФП</b> Техника нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Тактика групповых действий. Учебная игра в волейбол. Упражнения на ловкость. Упражнения для кистей с гантелями.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
72.		<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра: «Подвижная цель». Техника нападающего удара из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Тактика групповых действий. Учебная игра в волейбол.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
73.	21.05-27.05 2018	<b>СФП</b> <b>ОФП</b> Упражнения на ловкость. Упражнения для кистей с гантелями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги». Подвижная игра: «Гонка мячей».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
74.		<b>Промежуточная аттестация</b>	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

75.	28.05-31.05 2018	<b>ОФП</b> <b>Основы техники и тактики игры</b> Упражнения для мышц ног, таза. Подвижная игра «Гонка мячей». Техника нападающего удара из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Тактика нападения. Учебная игра в волейбол.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
76.		<b>Итоговый урок</b>	Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

### Календарно-тематический план 6-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Неделя	Содержание темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/ методы контроля
1.	1.09-3.09 2017	<b>История и пути развития современного волейбола. Правила соревнований по волейболу. Инструктаж по ТБ и ПБ</b> История и пути развития современного волейбола. Правила соревнований по волейболу. Инструктаж по ТБ и ПБ	Беседа		Групповая/опрос
2.		<b>ОФП</b> Развитие быстроты и координации движений. Подвижные игры.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
3.		<b>СФП</b> Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая/ наблюдение
4.	4.09-10.09 2017	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b> Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Беседа	2	Подгрупповая, индивидуальная/ опрос
5.		<b>Основы техники игры</b>	Тренировки по	2	групповая,

		1. Развитие быстроты перемещений. 2. Верхняя передача мяча двумя руками	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		индивидуальная/ Наблюдение, опрос
6.		<b>Правила соревнований по волейболу.</b> <b>Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты. Беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
7.	<b>11.09-17.09 2017</b>	<b>ОФП</b> Развитие общей выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
8.		<b>Основы техники игры</b> 1. Верхняя передача после перемещений. 2. Тактика первых и вторых передач.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
9.		<b>СФП</b> Развитие специальной выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
10.	<b>18.09-24.09 2017</b>	<b>Экскурсии, посещение соревнований</b> Экскурсии, посещение соревнований	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
11.		<b>ОФП</b> Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие силы.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
12.		<b>Правила соревнований по волейболу.</b> <b>Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос



		волейболу. Инструкторская и судейская практика.	соревновательные игры, эстафеты		
13.	<b>25.09-1.10 2017</b>	<b>ОФП</b> Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
14.		<b>СФП</b> Упражнение со скакалкой. Развитие прыгучести.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
15.		<b>Контрольные испытания</b> Контрольные испытания	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
16.	<b>2.10-8.10 2017</b>	<b>ОФП</b> Развитие общей и специальной выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
17.		<b>Основы техники игры</b> 1. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча с подачи двумя руками.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
18.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча с подачи двумя руками снизу.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
19.	<b>9.10-15.10 2017</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
20.		<b>ОФП</b> Развитие быстроты.	Тренировки по общей и	2	групповая, индивидуальная/

		Подвижные игры и игровые задания.	специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Наблюдение, опрос
21.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи и приема мяча с подачи.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
22.	<b>16.10-22.10 2017</b>	<b>Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
23.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Тактика вторых передач.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
24.		<b>ОФП</b> Развитие координации движений. Игровые задания и подвижные игры.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
25.	<b>23.10-29.10 2017</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
26.		<b>СФП</b> Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
27.		<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение,

		соревнования			опрос
28.	<b>30.10-5.11 2017</b>	<b>ОФП</b> Упражнения на развитие гибкости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
29.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
30.		<b>СФП</b> Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
31.	<b>6.11-12.11 2017</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
32.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Групповая, индивидуальная/ Наблюдение
33.		<b>ОФП</b> Развитие быстроты и координации движений.	Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
34.	<b>13.11-19.11 2017</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение верхней прямой подаче. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
35.		<b>Экскурсии, посещение соревнований</b> Экскурсии, посещение соревнований	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
36.		<b>СФП</b>	Тренировки по	2	групповая,

		Развитие координации движений в специальных упражнениях.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		индивидуальная/ Наблюдение, опрос
37.	20.11-26.11 2017	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
38.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение прямому нападающему удару. 2. Обучение передаче мяча в прыжке.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
39.		<b>ОФП</b> Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силы.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
40.	27.11-3.12 2017	<b>СФП</b> Комплекс упражнений на развитие силы плечевого пояса.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
41.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение верхней передаче мяча назад и за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
42.		<b>ОФП</b> 1. Обучение акробатическим и гимнастическим упражнениям. 2. Развитие координации движений.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
43.	6.12-10.12	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение,

		соревнования			опрос
44.		<b>Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
45.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение верхней передаче мяча назад и за голову. 2.Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	Подвижные игры и эстафеты.	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
46.	<b>11.12-17.12 2017</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Товарищеская встреча	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
47.		<b>Текущая аттестация</b> Контрольные состязания и соревнования	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
48.		<b>СФП</b> Прыжковая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
49.	<b>18.12-24.12 2017</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение верхней передаче мяча назад и за голову. 2.Совершенствование навыков прямого нападающего удара	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
50.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 2.Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
51.		<b>Основы техники и тактики</b>	Тренировки по	2	групповая,

		<b>игры</b> 1.Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		индивидуальная/ Наблюдение, опрос
52.	<b>25.12-31.12</b>	<b>ОФП</b> Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
53.		<b>СФП</b> Развитие специальной выносливости.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
54.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2.Обучение защитным действиям.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
55.	<b>8.01-14.01 2017</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
56.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 2.Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.	Учебная игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
57.		<b>СФП</b> Комплекс упражнений на укрепление пальцев рук. Развитие силы.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
58.	<b>15.01-21.01 2017</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение защитным действиям 2.Совершенствование навыков нападающего удара.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

			игры, эстафеты Товарищеская игра		
59.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Совершенствование навыков второй передачи. 2.Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
60.		<b>Правила соревнований по волейболу.</b> <b>Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	Просмотр видео материалов	2	Групповая/опрос
61.	<b>22.01-28.01 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение передаче мяча в прыжке. 2.Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
62.		<b>ОФП</b>	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
63.		<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
64.	<b>29.01-4.2 2018</b>	<b>СФП</b> Развитие скоростно-силовых способностей.	Учебная игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
65.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение одиночному блокированию. 2.Обучение групповым и индивидуальным тактическим действиям в нападении.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
66.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Одиночное блокирование. 2.Нападающий удар.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

67.	<b>5.02-11.02 2018</b>	<b>ОФП</b> Развитие быстроты и координации движений. Спортивные игры.	Экскурсия Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Групповая/наблюдение
68.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Прием мяча после нападающего удара. 2. «Страховка» блокирующего.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
69.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование передач в групповых упражнениях.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
70.	<b>12.02-18.02 2018</b>	<b>Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.</b> Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
71.		<b>СФП</b> Прыжковые упражнения на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
72.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
73.	<b>19.02-25.02 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	экскурсия	2	Групповая/Наблюдение
74.		<b>ОФП</b> Упражнения на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой.	Тренировки по общей и специальной технической	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос



			подготовке, соревновательные игры, эстафеты		
75.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 3. Тактика первых и вторых передач.	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
76.		<b>СФП</b> Развитие быстроты и координации движений.	Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
77.		<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
78.		<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
79.	<b>5.03-11.03 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> Обучение групповым и индивидуальным тактическим действиям в нападении.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
80.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям.	Беседа		Групповая/опрос
81.		<b>ОФП</b> Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Укрепление мышц спины.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
82.	<b>12.03-18.03 2018</b>	<b>СФП</b> Развитие силы мышц плечевого пояса.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Групповая/ наблюдение
83.		<b>Инструкторская и</b>	Тренировки по	2	групповая,

		<b>судейская практика.</b> Инструкторская и судейская практика.	общей и специальной технической подготовке, беседа		индивидуальная/ Наблюдение, опрос
84.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование навыков защитных действий.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
85.	<b>19.03-25.03 2018</b>	<b>СФП</b> Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты. Беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
86.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование навыков нападающего удара – тактика нападающего удара.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
87.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
88.	<b>26.03-1.04 2018</b>	<b>ОФП</b> Развитие координационных способностей в игровых упражнениях.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
89.		<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
90.		<b>СФП</b> Развитие быстроты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
91.	<b>2.04-8.04 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	Тренировки по общей и	2	групповая, индивидуальная/

		Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке.	специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Наблюдение, опрос
92.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование навыков подачи мяча и приема двумя руками снизу.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
93.		<b>Инструкторская и судейская практика.</b> Инструкторская и судейская практика.	Тренировочная игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
94.	<b>9.04-15.04 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование навыков нападающего удара и блокирования	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
95.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	Беседа	2	групповая/Наблюдение
96.		<b>ОФП</b> Развитие силовых способностей.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
97.	<b>16.04-22.04 2018</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
98.		<b>СФП</b> Комплекс специальных прыжковых упражнений.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты, беседа	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
99.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование подач мяча на точность.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос

			соревновательные игры, эстафеты		
100.	<b>23.04-29.04 2018</b>	<b>ОФП</b> Подвижные игры на развитие быстроты и координации движений.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
101.		<b>СФП</b> Развитие скоростно-силовых способностей плечевого пояса.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
102.		<b>Экскурсии, посещение соревнований</b> Экскурсии, посещение соревнований	Экскурсия	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
103.	<b>30.04-6.05 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование передач мяча в комбинированных упражнениях.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
104.		<b>ОФП</b> Развитие кондиционных качеств	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
105.		<b>Контрольные испытания</b> Контрольные испытания	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
106.	<b>7.05-13.05 2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> Тактика игры в нападении.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
107.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Совершенствование передач мяча в комбинированных упражнениях	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
108.		<b>Основы техники и тактики</b>	Тренировки по	2	групповая,

		<b>игры</b> Тактика игры в нападении.	общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		индивидуальная/ Наблюдение, опрос
109.	14.05-20.05 <b>2018</b>	<b>Итоговая аттестация</b> Контрольные игры и соревнования	Соревнования		Групповая, индивидуальная/ Наблюдение
110.		<b>Инструкторская и судейская практика.</b> Инструкторская и судейская практика.	Учебная игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос контрольные замеры
111.		<b>СФП</b> Развитие координационных качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты		Групповая, индивидуальная/ Наблюдение
112.	21.05.27.05. <b>2018</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b> 1.Взаимодействие игроков на площадке в нападении. 2.Совершенствование нападающего удара и блокирования.	Товарищеская игра	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
113.		<b>Основы техники и тактики игры</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
114.		<b>Итоговый урок.</b>	Соревнования	2	групповая, индивидуальная/ Наблюдение, опрос
115.	28.05-31.05. <b>2018</b>	<b>Повторение пройденного материала</b>	Товарищеская игра	2	Групповая/ наблюдение
116.		<b>Повторение пройденного материала</b>	Товарищеская игра	2	Групповая/ наблюдение
117.		<b>Повторение пройденного материала</b>	Товарищеская игра	2	Групповая/ наблюдение