

### Приложение №1

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 6 часов составляют теоретические занятия, 30 – общей физической подготовки, 63 – технической подготовки, 36 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

*Принятые условные обозначения: «Н», «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.*

#### Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения ( 1 группа)

| № п/п | План  | Факт | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Основное содержание занятия (тема занятия)  | Место проведения  | Форма контроля  |
|-------|-------|------|--------------------------|---------------|--------------|---|-------------------|-----------------|
| 1     | 02.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | <b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 2     | 03.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 3     | 09.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.  | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 4     | 10.09 |      | 16:00-16:50              | Практ.        | 2            | Физическая подготовка Контрольные испытания..   | спортзал          |                 |
| 5     | 16.09 |      | 16:00-16:50              | Практ.        | 2            | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал          |                 |

|    |       |  |             |        |   |  |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---|
| 6  | 17.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещения приставными шагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). | спортзал | оценка<br>уровня<br>физподгот<br>т<br>техники<br>выполн.<br>двиг<br>деят. |
| 7  | 23.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.   | спортзал |   |
| 8  | 24.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 9  | 30.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С).<br>Перемещения приставными шагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н).                              | спортзал |   |
| 10 | 01.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника верхнего приема.  | спортзал |   |
| 11 | 14.10 |  | 16:00-16:50 |        |   | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 12 | 15.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал | оценка<br>уровня<br>физподгот<br>т<br>техники<br>двиг<br>деят.            |
| 13 | 21.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.   | спортзал |   |
| 14 | 22.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 15 | 28.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал |   |
| 16 | 29.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.  | спортзал |   |
| 17 | 04.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 18 | 05.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал | оценка<br>двиг<br>деят.   |
| 19 | 11.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал |   |
| 20 | 12.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |

|    |       |  |             |        |   |   |          |  |
|----|-------|--|-------------|--------|---|---|----------|--|
| 21 | 25.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят. |
| 22 | 26.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.  | спортзал |  |
| 23 | 02.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 24 | 03.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал |  |
| 25 | 09.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу.  | спортзал |  |
| 26 | 10.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).  | спортзал | оценка двигат.<br>деят.                              |
| 27 | 16.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал | оценка физподг.<br>техники<br>двигат.<br>деят.       |
| 28 | 17.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подача, прием.  | спортзал | оценка физподг.<br>г.                                |
| 29 | 23.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 30 | 24.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят  |
| 31 | 13.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | оценка двигат.<br>деят.                              |
| 32 | 14.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.  | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.          |
| 33 | 20.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 34 | 21.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).   | спортзал |  |
| 35 | 27.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Выбор места: для выполнения второй  | спортзал |  |

|    |       |  |             |        |   |  |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---|
|    |       |  | 16:00-16:50 |        |   | передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С).<br>Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).   |          | деят  |
| 36 | 28.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.   | спортзал |   |
| 37 | 03.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 38 | 04.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н). | спортзал | оценка физподгот<br>техники двигат.<br>деят |
| 39 | 10.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал | оценка физподгот<br>техники двигат.<br>деят |
| 40 | 11.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал |   |
| 41 | 24.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу.   | спортзал |   |
| 42 | 25.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал | оценка физподгот                            |
| 43 | 03.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал | техники двигат.<br>деят                     |
| 44 | 04.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.   | спортзал | оценка физподгот                            |
| 45 | 10.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. |   | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 46 | 11.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).  | спортзал | техники двигат.                             |

|    |       |  |             |        |   |  |          |                                       |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---------------------------------------|
| 47 | 17.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | деят                                  |
| 48 | 18.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка  | спортзал |                                       |
| 49 | 24.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал |                                       |
| 50 | 25.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).   | спортзал | оценка физподг. техники двигат. деят  |
| 51 | 07.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).                                   | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 52 | 08.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал | физподг.                              |
| 53 | 14.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).   | спортзал |                                       |
| 54 | 15.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 55 | 21.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал | оценка                                |
| 56 | 22.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   | спортзал | физподгот техники двигат. деят        |

|    |       |  |  |        |   |  |          |                                   |
|----|-------|--|--|--------|---|--|----------|-----------------------------------|
| 57 | 28.04 |  |  | Практ. | 2 | Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).       | спортзал | оценка технич. действ.            |
| 58 | 29.04 |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). | спортзал | оценка физподгот. технич. действ. |
| 59 | 05.05 |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка  | спортзал | физподг. г.                       |
| 60 | 06.05 |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал | оценка                            |
| 61 | 12.05 |  |  | Практ. | 2 | Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),                                      | спортзал | физподгот. технич. действ.        |
| 62 | 13.05 |  |  | Практ. | 2 | Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С).               | спортзал | оценка технич. действ.            |
| 63 | 19.05 |  |  | Практ. | 2 | Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).   |          |                                   |
| 64 | 20.05 |  |  | Практ. | 2 | Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). Выбор места при приеме нижней и верхней подач (Н).                                  |          |                                   |
| 65 | 26.05 |  |  | Практ. | 2 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   |          |                                   |
| 66 | 27.05 |  |  | Практ. | 2 | Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).   |          |                                   |
| 67 | 28.05 |  |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).   |          |                                   |
| 68 | 29.05 |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).                             | спортзал | оценка физподгот. г, технич.      |
| 69 | 30.05 |  |  | Практ. | 2 | <b>Двусторонние игры</b>   | спортзал | ч.                                |

|    |       |  |  |        |          |                         |          |                         |
|----|-------|--|--|--------|----------|-------------------------|----------|-------------------------|
| 70 | 31.05 |  |  | Практ. | 2        | Контрольные испытания   | спортзал | действ,<br>тестир<br>ов |
| 71 |       |  |  | Практ. | 2        | Контрольные испытания   | спортзал |                         |
| 72 |       |  |  |        | <b>2</b> | <b>Итоговое занятие</b> | спортзал |                         |

**Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения  
(2 группа)**

| № п/п | План  | Факт | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Основное содержание занятия<br>(тема занятия)   | Место проведения  | Форма контроля  |
|-------|-------|------|--------------------------|---------------|--------------|---|-------------------|-----------------|
| 1     | 04.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | <b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.<br>История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 2     | 05.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 3     | 11.09 |      | 16:00-16:50              | Теорет.       | 2            | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.  | класс (спорт-зал) | собесед., опрос |
| 4     | 12.09 |      | 16:00-16:50              | Практ.        | 2            | Физическая подготовка Контрольные испытания..   | спортзал          |                 |
| 5     | 18.09 |      | 16:00-16:50              | Практ.        | 2            | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал          |                 |

|    |       |  |             |        |   |  |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---|
| 6  | 19.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Н). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (Н). Перемещения приставными шагами спиной вперед (Н). Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). | спортзал | оценка<br>уровня<br>физподгот<br>т<br>техники<br>выполн.<br>двиг<br>деят. |
| 7  | 25.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.   | спортзал |   |
| 8  | 26.09 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 9  | 02.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С).<br>Перемещения приставными шагами спиной вперед (С). Остановка прыжком (Н).                              | спортзал |   |
| 10 | 03.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника верхнего приема.  | спортзал |   |
| 11 | 16.10 |  | 16:00-16:50 |        |   | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 12 | 17.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево (Н). Остановка прыжком (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал | оценка<br>уровня<br>физподгот<br>т<br>техники<br>двиг<br>деят.            |
| 13 | 23.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.   | спортзал |   |
| 14 | 24.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 15 | 30.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал |   |
| 16 | 31.10 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.  | спортзал |   |
| 17 | 06.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |
| 18 | 07.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).  | спортзал | оценка<br>двиг<br>деят.   |
| 19 | 13.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал |   |
| 20 | 14.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.   | спортзал |   |

|    |       |  |             |        |   |   |          |  |
|----|-------|--|-------------|--------|---|---|----------|--|
| 21 | 27.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят. |
| 22 | 28.11 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.  | спортзал |  |
| 23 | 04.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 24 | 05.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (Н).   | спортзал |  |
| 25 | 11.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу.  | спортзал | оценка двигат.<br>деят.                              |
| 26 | 12.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).  | спортзал |  |
| 27 | 18.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал | оценка физподг.<br>техники<br>двигат.<br>деят.       |
| 28 | 19.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подача, прием.  | спортзал | оценка физподг.<br>г.                                |
| 29 | 25.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 30 | 26.12 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят  |
| 31 | 09.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | оценка двигат.<br>деят.                              |
| 32 | 15.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.  | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>техники<br>двигат.          |
| 33 | 16.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |  |
| 34 | 22.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).   | спортзал |  |
| 35 | 23.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Выбор места: для выполнения второй  | спортзал |  |

|    |       |  |             |        |   |   |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|---|----------|---|
| 36 | 29.01 |  | 16:00-16:50 |        |   | передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С).<br>Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).  |          | деят  |
| 37 | 30.01 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.  | спортзал |   |
| 38 | 05.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |   |
| 39 | 06.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н).<br>Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н). | спортзал | оценка физподгот<br>техники двигат.<br>деят |
| 40 | 12.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).   | спортзал | оценка физподгот<br>техники двигат.<br>деят |
| 41 | 13.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.   | спортзал |   |
| 42 | 26.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу.  | спортзал |   |
| 43 | 27.02 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).   | спортзал | оценка физподгот<br>техники двигат.<br>деят |
| 44 | 05.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).<br>Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал |   |
| 45 | 06.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка.  | спортзал | оценка                                      |
| 46 | 12.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. |   | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал | физподгот                                   |

|    |       |  |             |        |   |  |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---|
| 47 | 13.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).  | спортзал | т<br>техники<br>двигат.                               |
| 48 | 19.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | деят  |
| 49 | 20.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Физическая подготовка  | спортзал |   |
| 50 | 26.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал |   |
| 51 | 27.03 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).   | спортзал | оценка<br>физподг.<br>техники<br>двигат.<br>деят      |
| 52 | 09.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н).                                   | спортзал | оценка<br>физподго<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят |
| 53 | 10.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал | физпод<br>г.  |
| 54 | 16.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).   | спортзал | оценка<br>физподго<br>т<br>техники<br>двигат.<br>деят |
| 55 | 17.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал |   |
| 56 | 23.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал |   |

|    |       |  |             |        |   |  |          |   |
|----|-------|--|-------------|--------|---|--|----------|---|
| 57 | 24.04 |  | 16:00-16:50 | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>технических<br>действ. |
| 58 | 30.04 |  |             | Практ. | 2 | Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   | спортзал | оценка технич.<br>действ.                       |
| 59 | 01.05 |  |             | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   | спортзал | оценка физподгот<br>т<br>технических<br>действ. |
| 60 | 07.05 |  |             | Практ. | 2 | Физическая подготовка  | спортзал | физподгот<br>г.                                 |
| 61 | 08.05 |  |             | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал | оценка физподгот<br>т                           |
| 62 | 14.05 |  |             | Практ. | 2 | Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),  | спортзал | технических<br>действ.                          |
| 63 | 15.05 |  |             | Практ. | 2 | Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С).   | спортзал | оценка технич.<br>действ.                       |
| 64 | 21.05 |  |             | Практ. | 2 | Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С).   |          |   |
| 65 | 22.05 |  |             | Практ. | 2 | Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). Выбор места при приеме нижней и верхней подач (Н).  |          |   |
| 66 | 28.05 |  |             | Практ. | 2 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   |          |   |
| 67 | 29.05 |  |             | Практ. | 2 | Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).   |          |   |
| 68 | 30.05 |  |             | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).   |          |   |

|    |       |  |  |        |          |  |          |                         |
|----|-------|--|--|--------|----------|--|----------|-------------------------|
| 69 | 31.05 |  |  | Практ. | 2        | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). | спортзал | оценка физподг, технич. |
| 70 |       |  |  | Практ. | 2        | <b>Двусторонние игры</b>   | спортзал |                         |
| 71 | 31.05 |  |  | Практ. | 2        | Контрольные испытания  | спортзал | действ, тестиров        |
| 72 |       |  |  |        | <b>2</b> | <b>Итоговое занятие</b>  |          |                         |

**Приложение №2**

Учебный план занятий учащихся второго года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

*Принятые условные обозначения: «Н», «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.*

**Календарный график учебных занятий учащихся второго года обучения**

| №<br>п/п | 1 группа |      | 2 группа |      | Форма<br>занятия | Кол-во<br>часов | Основное содержание<br>занятия(тема<br>занятия)  | Место<br>про-<br>ведения | Форма<br>контроля  |
|----------|----------|------|----------|------|------------------|-----------------|--|--------------------------|--------------------|
|          | План     | Факт | План     | Факт |                  |                 |  |                          |                    |
| 1.       | 15/09    |      | 11/09    |      | Теорет.          | 2               | <b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. | класс<br>(спорт-зал)     | собесед.,<br>опрос |
| 2.       | 16/09    |      | 17/09    |      | Теорет.          | 2               | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.   | класс<br>(спорт-зал)     | собесед.,<br>опрос |

|     |       |  |       |  |        |   |   |          |   |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|---|----------|---|
| 3.  | 22/09 |  | 18/09 |  | Практ. | 2 | Остановка прыжком (С). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н). Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.   | спортзал | оценка<br>уровня<br>физподгот<br>техники<br>выполн.<br>двиг деят. |
| 4.  | 23/09 |  | 24/09 |  | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (Н).   | спортзал |   |
| 5.  | 29/09 |  | 25/09 |  | Практ. | 2 | Техника нижнего приема мяча. Закрепление техники верхнего и нижнего приема. Подвижные и спортивные игры.  | спортзал |   |
| 6.  | 30/09 |  | 01/10 |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).  | спортзал |   |
| 7.  | 13/10 |  | 02/10 |  | Практ. | 2 | Контрольные испытания. Физическая подготовка  | спортзал | тестиров.   |
| 8.  | 14/10 |  | 15/10 |  | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Техника нижнего приема мяча, защита. Прием мяча сверху двумя руками (Н).  | спортзал | оценка<br>техники<br>двиг деят                                    |
| 9.  | 20/10 |  | 16/10 |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Контрольные испытания  | спортзал |   |
| 10. | 21/10 |  | 22/10 |  | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.   | спортзал |   |
| 11. | 27/10 |  | 23/10 |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н).  | спортзал | оценка<br>техники   |
| 12. | 28/10 |  | 29/10 |  | Практ. | 2 | <i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал |   |
| 13. | 03/11 |  | 30/10 |  | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.   | спортзал | оценка<br>физподгот   |
| 14. | 04/11 |  | 05/11 |  | Практ. | 2 | Учебная игра по волейболу.  | спортзал |   |

|     |       |  |       |  |        |   |   |          |  |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|---|----------|--|
|     |       |  |       |  |        |   |   |          | техники<br>двигат.<br>деят.                        |
| 15. | 10/11 |  | 06/11 |  | Практ. | 2 | Подвижные и спортивные игры.  | спортзал | оценка<br>двигат.<br>деят.                         |
| 16. | 11/10 |  | 12/11 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н).                                     | спортзал | оценка<br>физподгот<br>техники<br>двигат.<br>деят. |
| 17. | 24/11 |  | 13/11 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (Н). | спортзал | оценка<br>физподгот<br>техники<br>двигат.<br>деят  |
| 18. | 25/11 |  | 26/11 |  | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений (Н). Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).  | спортзал | оценка<br>двигат.<br>деят.                         |
| 19. | 01/12 |  | 27/11 |  | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.   | спортзал | оценка<br>физподгот<br>техники<br>двигат.<br>деят  |
| 20. | 02/12 |  | 03/12 |  | Практ. | 2 | Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.  | спортзал |  |
| 21. | 08/12 |  | 04/12 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).   | спортзал |  |
| 22. | 09/12 |  | 10/12 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).  | спортзал |  |

|     |       |  |       |  |        |   |  |          |                                       |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|--|----------|---------------------------------------|
| 23. | 15/12 |  | 11/12 |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Подача, приём.  | спортзал |                                       |
| 24. | 16/12 |  | 17/12 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н). | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 25. | 22/12 |  | 18/12 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 26. | 23/12 |  | 21/12 |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.  | спортзал |                                       |
| 27. | 29/12 |  | 25/12 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 28. | 30/12 |  | 14/01 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).  | спортзал |                                       |
| 29. | 12/01 |  | 15/01 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н), Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).  | спортзал |                                       |
| 30. | 13/01 |  | 21/01 |  | Практ. | 2 | Техника атакующего удара, техника блокирования.  | спортзал |                                       |

|     |       |  |       |  |        |   |  |          |                                       |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|--|----------|---------------------------------------|
| 31. | 19/01 |  | 22/01 |  | Практ. | 2 | Техника подачи, техника нижнего и верхнего приема.   | спортзал |                                       |
| 32. | 20/01 |  | 28/01 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой) (Н).   | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 33. | 26/01 |  | 29/01 |  | Практ. | 2 | руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). |          | оценка физподгот техники двигат. деят |

|     |       |  |       |  |        |   |  |          |                                       |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|--|----------|---------------------------------------|
| 34. | 27/01 |  | 04/02 |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Остановка прыжком (С).<br>Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).   | спортзал | физподг.                              |
| 35. | 20/02 |  | 05/02 |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал |                                       |
| 36. | 03/02 |  | 11/02 |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят |
| 37. | 09/02 |  | 12/02 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   | спортзал |                                       |
| 38. | 10/02 |  | 18/02 |  | Практ. | 2 | Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя   | спортзал | оценка технич. действ.                |

|     |       |  |       |  |        |   |   |          |                                 |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|---|----------|---------------------------------|
|     |       |  |       |  |        |   | руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).   |          |                                 |
| 39. | 16/02 |  | 19/02 |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).  | спортзал | оценка                          |
| 40. | 17/02 |  | 04/03 |  | Практ. | 2 | Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек стехническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),  | спортзал | физподгот<br>технич.<br>действ. |
| 41. | 02/03 |  | 05/03 |  | Практ. | 2 | Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (С). Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (С). | спортзал | оценка<br>технич.<br>действ.    |

|     |       |  |       |  |        |   |  |          |  |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|--|----------|--|
| 42. | 03/03 |  | 11/03 |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками;<br>передача на точность; передача с перемещениями в парах;<br>встречная передача, передача в треугольнике (С). | спортзал | оценка<br>физподг,т<br>ехнич.<br>действ. |
| 43. | 10/03 |  | 12/03 |  | Практ. | 2 | Двусторонние игры.   | спортзал |  |
| 44. | 16/03 |  | 18/03 |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Контрольные испытания.  | спортзал |  |
| 45. | 17/03 |  | 19/03 |  | Практ. | 2 | Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).   | спортзал |  |
| 46. | 24/03 |  | 25/03 |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н).                        | спортзал |  |
| 47. | 30/03 |  | 26/03 |  | Практ. | 2 | Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 (С).                | спортзал |  |

|     |       |  |              |  |        |   |   |          |  |
|-----|-------|--|--------------|--|--------|---|---|----------|--|
| 48. | 31/03 |  | <b>01/04</b> |  | Практ. | 2 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (Н).   | спортзал | оценка<br>качества<br>выполн<br>технич.<br>приемов<br>игры |
| 49. | 13/04 |  | <b>02/04</b> |  | Практ. | 2 | Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),  | спортзал |  |
| 50. | 14/04 |  | <b>15/04</b> |  | Практ. | 2 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (Н). | спортзал |  |
| 51. | 20/04 |  | 16/04        |  | Практ. | 2 | Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).  | спортзал |  |
| 52. | 21/04 |  | 22/04        |  |        | 2 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н).   | спортзал | оценка<br>качества<br>выполн                               |
| 53. | 27/04 |  | 23/04        |  | Практ. | 2 | Прием нижней и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону  | спортзал |  |

|     |       |  |       |  |        |   |   |          |                            |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|---|----------|----------------------------|
|     | 28/04 |  | 29/04 |  |        |   | передачи (С). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С).  |          | технич.<br>приемов<br>игры |
| 54. | 04/05 |  | 30/04 |  | Практ. | 2 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (Н). Определение времени для отталкивания<br><br>при блокировании, своевременность выноса рук над сетки. | спортзал |                            |

|     |       |  |       |  |        |   |   |          |
|-----|-------|--|-------|--|--------|---|---|----------|
| 55. | 05/05 |  | 06/05 |  | Практ. | 2 | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).  | спортзал |
| 56. | 12/05 |  | 07/05 |  | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).   | спортзал |
| 57. | 18/05 |  | 13/05 |  | Практ. | 2 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (Н).      | спортзал |
| 58. | 19/05 |  | 14/05 |  | Практ. | 2 | Игровые тренировки (мини-волейбол, учебно-тренировочные, контрольные и товарищеские игры) (С).  | спортзал |
| 59. | 25/05 |  | 20/05 |  | Практ. | 2 | Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи (С).  | спортзал |
| 60. | 26/05 |  | 21/05 |  | Практ. | 2 | Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (Н). | спортзал |
| 61. |       |  |       |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (Н)  | спортзал |

|     |  |  |  |  |        |   |  |          |  |
|-----|--|--|--|--|--------|---|--|----------|--|
| 62. |  |  |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Н).   | спортзал | оценка физподг,к<br>аقتصادвы<br>полн<br>технич.<br>приемов<br>игры |
| 63. |  |  |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) (Н). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н).   | спортзал |  |
| 64. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал |  |
| 65. |  |  |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н).<br>Интегральная подготовка: система переключений (С).   | спортзал | оценка физподг,к<br>аقتصادвы<br>полн<br>технич.<br>приемов<br>игры |
| 66. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (Н). <b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С). приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий (С).   | спортзал |  |
| 67. |  |  |  |  | Практ. | 2 | <b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),  | спортзал |  |
| 68. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину (Н). Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в | спортзал |  |

|     |  |  |  |  |        |   |  |          |  |
|-----|--|--|--|--|--------|---|--|----------|--|
|     |  |  |  |  |        |   | зоне 4(Н).   |          |  |
| 69. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2 (С).  | спортзал | оценка физподг, к ачествав выполн технич. приемов игры |
| 70. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоны 4 и 2) (С). Чередование способов подач (нижних и верхней прямой) (С). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (С). Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной (С). | спортзал |  |
| 71. |  |  |  |  | Практ. | 2 | Контрольные испытания  | спортзал |  |
| 72. |  |  |  |  |        | 2 | <b>Итоговое занятие. Двусторонние игры</b>   | спортзал |  |

### Приложение №3

Учебный план занятий учащихся третьего года обучения предусматривает общий объем в 216 часов, из которых 30 часов составляют занятия общей физической подготовки, 36 – специальной физической подготовки. 93 – технической подготовки, 52 – тактической подготовки, 8 – педагогического контроля и 1 час – итоговое занятие.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

*Принятые условные обозначения: «Н», «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.*

#### Календарный график учебных занятий учащихся третьего года обучения

| № п/п | План | Факт | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Основное содержание занятия (тема занятия)   | Место проведения | Форма контроля          |
|-------|------|------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|-------------------------|
| 1     | 2    | 3    | 4                        | 5             | 6            | 7  | 8                | 9                       |
| 1.    |      |      |                          | Теорет.       | 2            | <b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.  | класс (спортзал) | собесед., опрос         |
| 2.    |      |      |                          | Теорет.       | 2            | Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.   | класс (спортзал) | собесед., опрос         |
| 3.    |      |      |                          | Теорет.       | 2            | Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. | класс (спортзал) | собесед., опрос         |
| 4.    |      |      |                          | Практ.        | 2            | <b>Физическая подготовка.</b> Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).   | спортзал         | оценка физподгот        |
| 5.    |      |      |                          | Практ.        | 2            | Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (Н). Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (Н).  | спортзал         | оценка уровня физподгот |

|     |  |  |  |        |   |   |          |                           |
|-----|--|--|--|--------|---|---|----------|---------------------------|
| 6.  |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (Н),   | спортзал | техники выполн.           |
| 7.  |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).   | спортзал | двиг деят.                |
| 8.  |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (Н). Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки) (С),   | спортзал |                           |
| 9.  |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).   | спортзал |                           |
| 10. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (Н).                                    | спортзал | оценка уровня физподгот   |
| 11. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке) (Н).                             | спортзал | техники выполн. двиг деят |
| 12. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Стойки и перемещения. Прыжки, падения на месте и после перемещения (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).   | спортзал |                           |
| 13. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места при приеме верхней прямой подачи (Н).   | спортзал | оценка физподг.           |
| 14. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (Н).  | спортзал | техники выполн            |
| 15. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (Н). | спортзал | технич приемов игры       |
| 16. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (Н).  | спортзал |                           |
| 17. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие  | спортзал |                           |

|     |  |  |  |        |   |  |          |  |
|-----|--|--|--|--------|---|--|----------|--|
|     |  |  |  |        |   | игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).  |          |  |
| 18. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (Н). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).   | спортзал | оценка физподгот техники двигат. деят.           |
| 19. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С).   | спортзал |  |
| 20. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н).  | спортзал |  |
| 22. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).   | спортзал |  |
| 23. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).   | спортзал | оценка физподгот техники выполн. игровых приемов |
| 24. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).   | спортзал |  |
| 25. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). | спортзал |  |
| 26. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (Н).   | спортзал |  |

|     |  |  |  |        |   |  |          |   |
|-----|--|--|--|--------|---|--|----------|---|
| 27. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С).  | спортзал |   |
| 28. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).                               | спортзал |   |
| 29. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (Н).                                       | спортзал |   |
| 30. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (Н). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал |   |
| 31. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков (С). Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий сетки, стоя спиной в направлении передач (Н). | спортзал |   |
| 32. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).   | спортзал |   |
| 33. |  |  |  | Практ. |   | Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками: передачи с расстояния 8 – 10 м через сетку; с нижней подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал |   |
| 34. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).   | спортзал |   |
| 35. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Выбор места для нападающего удара прямого более слабой рукой, с переводом – более сильной (С).   | спортзал | оценка физподгот<br>техники<br>выполн.<br>игровых |
| 36. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (Н).   | спортзал |   |
| 37. |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (Н).   | спортзал |   |
| 38. |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и   | спортзал |   |

|    |  |  |  |        |   |  |          |                                 |
|----|--|--|--|--------|---|--|----------|---------------------------------|
|    |  |  |  |        |   | средних по расстоянию передач) (Н). ). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).   |          | приемов                         |
| 39 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал |                                 |
| 40 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (Н). Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).                                     | спортзал |                                 |
| 41 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). ). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). | спортзал | оценка физподгот                |
| 42 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).  | спортзал | техники выполн.                 |
| 43 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).              | спортзал | игровых приемов                 |
| 44 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал | оценка физподгот                |
| 45 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).                                    | спортзал | техники выполн.                 |
| 46 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (Н).  | спортзал | игровых приемов                 |
| 47 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).              | спортзал |                                 |
| 48 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал | оценка физподг, технич. действ. |
| 49 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).                                    | спортзал |                                 |
| 50 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Расположение   | спортзал | оценка                          |

|    |  |  |  |        |   |   |          |                        |
|----|--|--|--|--------|---|---|----------|------------------------|
|    |  |  |  |        |   | игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).  |          | физподг                |
| 51 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Передача сверху из зоны нападения через сетку на заднюю линию (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).   | спортзал |                        |
| 52 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).   | спортзал |                        |
| 53 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (Н).  | спортзал | оценка качества выполн |
| 54 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С).  | спортзал | технич. приемов игры   |
| 55 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 3 (Н).   | спортзал |                        |
| 56 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С).   | спортзал |                        |
| 57 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (С).                                   | спортзал |                        |
| 58 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (С). Расположение игроков при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4 (С). | спортзал | оценка качества выполн |
| 59 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Взаимодействие игроков передней линии при второй   | спортзал | технич. приемов игры   |

|    |  |  |  |        |   |  |          |                             |
|----|--|--|--|--------|---|--|----------|-----------------------------|
|    |  |  |  |        |   | передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С).  |          |                             |
| 60 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Теоретическая подготовка. Физическая подготовка. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2, с игроками зон 3 и 4, игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 (С). Расположение игроков при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2 (С). | спортзал |                             |
| 61 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач): вторая передача через игрока зоны 2 (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).   | спортзал |                             |
| 62 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера) (С).  | спортзал |                             |
| 63 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование) (С). Выбор места при блокировании (Н).   | спортзал |                             |
| 64 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (Н).   | спортзал | оценка физподг,             |
| 65 |  |  |  | Практ. | 2 | Интегральная подготовка. Физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика  | спортзал |                             |
| 66 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и средних по расстоянию передач) (С). Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование) (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (Н). Выбор места при блокировании (С).  | спортзал | оценка технич. приемов игры |
| 67 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 (с высоких и   | спортзал | оценка                      |

|    |  |  |  |        |   |  |          |   |
|----|--|--|--|--------|---|--|----------|---|
|    |  |  |  |        |   | средних по расстоянию передач) (С). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач – для нападающего удара) (Н).   |          | физподг, качества выполн технич. приемов игры |
| 68 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Прием мяча снизу двумя руками: верхней прямой подачи (С). Блокирование: одиночное: ударов из зон 4, 2, 3 по диагонали с высоких и низких передач (С). | спортзал |   |
| 69 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при приеме верхней прямой подачи (С).   | спортзал |   |
| 70 |  |  |  | Практ. | 2 | Физическая подготовка. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки (С). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч (после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих) (Н).  | спортзал |   |
| 71 |  |  |  | Практ. | 2 | Контрольные испытания  | спортзал |   |
| 72 |  |  |  |        | 2 | <b>Итоговое занятие. Двусторонние игры</b>   | спортзал |   |

[illegible]

Педагог \_\_\_\_\_



**Таблица оценки результатов обучающихся по волейболу**  
**ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» за 2023-2024 учебный год**

[illegible]

## Педагог



| №<br>п/п   | Наименование мероприятий  | Вид документа  | Контингент                | Сроки<br>проведения | Ответственные |
|--|---|--|---------------------------|---------------------|---------------|
| <b>1. Духовно-нравственное воспитание (реализация ЕКДНВ)</b> |   |  |                           |                     |               |
| 1.1  | Беседа «Воспитание детей – воспитание нации»  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся               | 26-27.09.2023 г.    | Педагоги ДО   |
| 1.2  | Беседы, посвященные Дню рождения пророка Мухаммада (с.а.в.)   | Методическая разработка<br>беседы; Справка о<br>проведенной беседе | обучающиеся<br>и педагоги | 02-07.10.2023 г.    | Педагоги ДО   |
| 1.3  | Беседа «День почитания шейха Эвлия - устаза Кунта-Хаджи Кишиева»  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся               | 25-29.12.2023 г.    | Педагоги ДО   |
| 1.4  | Беседа на тему: «Шен мохк а, шен кьам а дезар»  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся               | 14.02.2024 г.       | Педагоги ДО   |
| 1.5  | Беседа на тему «8 марта – Международный женский день»   | Методическая разработка<br>беседы;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся<br>и педагоги | 05-07.03.2024 г.    | Педагоги ДО   |
| 1.6  | Круглый стол: «Духовные традиции чеченской семьи, семейные традиции чеченцев», приуроченный к Международному дню семьи. | Методическая разработка;<br>Справка о проведенном<br>круглом столе | обучающиеся               | 14.05.2024 г.       | Педагоги ДО   |
| <b>2. Гражданско-патриотическое воспитание</b>               |   |  |                           |                     |               |
| 2.1  | Круглый стол «Коррупция – правовая проблема»  | Справка о проведенном<br>круглом столе                             | обучающиеся               | 07-08.12.2023 г.    | Педагоги ДО   |
| 2.2  | Беседа на тему «День памяти жертв Холокоста»  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся               | 28.01.2024 г.       | Педагоги ДО   |
| 2.3  | Беседа «Защитники Отечества», приуроченная ко Дню защитника Отечества   | Методическая разработка<br>беседы, положение                       | обучающиеся               | 19-22.02.2024 г.    | Педагоги ДО   |
| 2.4  | Беседа на тему: «Конституция – гарант нашего будущего», посвящённая Дню Конституции Чеченской Республики                | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся<br>и педагоги | 19-22.03.2024 г.    | Педагоги ДО   |
| 2.5  | Беседа «Ваша Победа в наших сердцах!», приуроченная ко Дню Победы   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе           | обучающиеся               | 1-9.05.2024 г.      | Педагоги ДО   |

|   |  |  |             |                  |             |
|---|--|--|-------------|------------------|-------------|
| 2.6   | Беседа «Память пылающих лет...», приуроченная ко Дню памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 22.06.2024 г.    | Педагоги ДО |
| <b>3. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма</b> |  |  |             |                  |             |
| 3.1   | Беседа «Как вести себя на водных объектах в зимний период».  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 23-26.12.2023 г. | Педагоги ДО |
| 3.2   | Информационная беседа «Ответственность за нарушение ПДД».  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 28-29.03.2024 г. | Педагоги ДО |
| 3.3   | Беседы по объединениям «Как вести себя на водных объектах в летний период»   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 18-22.05.2024 г. | Педагоги ДО |
| <b>4. Работа по профилактике правонарушений и безнадзорности</b>  |  |  |             |                  |             |
| 4.1   | Беседы с приглашением представителей правоохранительных органов и комитета по антитеррору  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | В течение года   | Педагоги ДО |
| 4.2   | Профилактическая беседа «Экстремизм и терроризм – угроза всего человечества»   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 02-06.10.2023 г. | Педагоги ДО |
| 4.3   | Беседы и открытые занятия «Правонарушения среди подростков»  | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 15.12.2023 г.    | Педагоги ДО |
| 4.4   | Беседа по профилактике и борьбе с употреблением наркотиков, пьянством, алкоголизмом и табакокурением   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 30.01.2024 г.    | Педагоги ДО |
| 4.5   | Беседы «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом», «Способы саморегуляции эмоционального состояния»   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 06-07.02.2024 г. | Педагоги ДО |
| 4.6   | Беседа по профилактике токсикомании, наркомании, злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами, защите прав несовершеннолетних и др. актуальным вопросам | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | В течение года   | Педагоги ДО |
| 4.7   | Беседа на темы: - «Территория мрака»; «Здоровая Россия - общее дело»   | Методическая разработка;<br>Справка о проведенной беседе | обучающиеся | 13-14.05.2024 г. | Педагоги ДО |
| <b>5. Трудовое воспитание</b>                                     |  |  |             |                  |             |
| 5.1   | Уборка территории учреждения. Подготовка к   | Справка  | обучающиеся | Август 2023 г.   | Педагоги ДО |

|                                       |  |                    |                           |                  |             |
|---------------------------------------|--|--------------------|---------------------------|------------------|-------------|
|                                       | новому учебному году   |                    | и педагоги                |                  |             |
| 5.2                                   | Операция «Уют». Озеленение учебных кабинетов   | Справка            | обучающиеся и педагоги    | Сентябрь 2023 г. | Педагоги ДО |
| 5.3                                   | Подготовка к весне - очистка прилегающего парка от опавшей листвы, побелка деревьев  | Справка            | обучающиеся и педагоги    | Март 2024 г.     | Педагоги ДО |
| 5.4                                   | «Чистота-залог здоровья» - экологический месячник по уборке территории организации, посадке кустарников, деревьев, цветов.                 | Справка            | обучающиеся и педагоги    | Апрель 2024 г.   | Педагоги ДО |
| <b>6. Взаимодействие с родителями</b> |  |                    |                           |                  |             |
| 6.1                                   | Родительское собрание «Как воспитать ребёнка успешным»   | Протокол           | обучающиеся и их родители | Сентябрь 2023 г. | Педагоги ДО |
| 6.2                                   | Родительское собрание по итогам первого полугодия: Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием»       | Протокол, анкеты   | обучающиеся и их родители | Декабрь 2023 г.  | Педагоги ДО |
| 6.3                                   | Родительское собрание по итогам 2023-2024 учебного года. Организация отдыха и оздоровление детей в летний каникулярный период              | Протокол           | обучающиеся и их родители | Май 2024 г.      | Педагоги ДО |
| <b>7. Физическое воспитание</b>       |  |                    |                           |                  |             |
| 7.1                                   | Соревнования по настольному теннису, приуроченные ко Дню народного единства  | Справка об участии | обучающиеся               | Ноябрь 2023 г.   | Педагоги ДО |
| 7.2                                   | Соревнования по баскетболу, приуроченные ко Дню Конституции Российской Федерации   | Справка об участии | обучающиеся               | Декабрь 2023 г.  | Педагоги ДО |
| 7.3.                                  | Соревнования по волейболу, приуроченные ко Дню Конституции Чеченской Республики  | Справка об участии | обучающиеся               | Март 2024 г.     | Педагоги ДО |
| 7.4                                   | Соревнования по мини-футболу приуроченные ко Дню Победы  | Справка об участии | обучающиеся               | Май 2024 г.      | Педагоги ДО |
| 7.5                                   | Всероссийская открытая летняя Спартакиада среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности | Справка об участии | обучающиеся               | Май-июнь 2024 г. | Педагоги ДО |

|  |   |                    |                        |                          |             |
|--|---|--------------------|------------------------|--------------------------|-------------|
| 7.6  | Всероссийский конкурс профессионального мастерства среди педагогических работников, осуществляющих обучение детей по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта | Справка об участии | педагоги               | Апрель 2024 г.           | Педагоги ДО |
| <b>8. Туристско-краеведческое воспитание</b> |   |                    |                        |                          |             |
| 8.1  | Региональный этап Всероссийского туристского слета педагогов  | Справка об участии | педагоги               | 14-20 августа 2023 года  | Педагоги ДО |
| 8.2  | <i>Региональный этап Всероссийского конкурса школьных музеев Российской Федерации в 2023 году</i>   | Справка об участии | обучающиеся            | До 30 сентября 2023 года | Педагоги ДО |
| 8.3  | Всемирный день туризма (водный поход, велопоход, пешеходный поход)  | Справка об участии | обучающиеся и педагоги | 27.09.2023 г.            | Педагоги ДО |
| 8.4  | Региональный этап Всероссийского конкурса обучающихся на знание государственных и региональных символов и атрибутов Российской Федерации  | Справка об участии | обучающиеся            | 18-30.09.2023 г.         | Педагоги ДО |
| 8.5.   | Республиканские соревнования по спортивному велоориентированию, посвященные 71-летию Президента Российской Федерации В.В. Путина  | Справка об участии | обучающиеся и педагоги | 07.10.2023 г.            | Педагоги ДО |
| 8.6  | Региональный этап Всероссийского конкурса «Отечество: история, культура, природа, этнос»  | Справка об участии | обучающиеся и педагоги | Ноябрь-декабрь 2023 г.   | Педагоги ДО |
| 8.7  | Республиканские соревнования по горному туризму «Горная вершина», приуроченные ко Дню Конституции РФ  | Справка об участии | обучающиеся            | 12.12.2023 г.            | Педагоги ДО |
| 8.8  | Военно-спортивные соревнования «Служу России», приуроченные ко Дню Защитника Отечества  | Справка об участии | обучающиеся            | До 24.02.2024 г.         | Педагоги ДО |
| 8.9  | Республиканские соревнования по пешеходному туризму с элементами спортивного ориентирования   | Справка об участии | обучающиеся            | Март 2024 г.             | Педагоги ДО |

|      |  |                    |                        |                   |             |
|------|--|--------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| 8.10 | Региональный этап Всероссийских соревнований «Школа безопасности»  | Справка об участии | обучающиеся            | Апрель 2024 г.    | Педагоги ДО |
| 8.11 | Автопробег «Дорогой Подвига и Славы», посвященный 77-ой годовщине Победы в Великой Отечественной войне   | Справка об участии | обучающиеся            | Май 2024 г.       | Педагоги ДО |
| 8.12 | Соревнования по спортивному туризму «Родины верные сыны»   | Справка об участии | обучающиеся            | До 10 мая 2024 г. | Педагоги ДО |
| 8.13 | Республиканский слёт юных туристов, приуроченный к 73-й годовщине со дня рождения Первого Президента Чеченской Республики, Героя России Ахмат-Хаджи Кадырова | Справка об участии | обучающиеся и педагоги | Июль 2024 г.      | Педагоги ДО |