

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА
(ГБОУ №328 НЕВСКОГО РАЙОНА)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Разработчик: Гуженков Денис Владимирович,
педагог дополнительного образования

2026 г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА (ГБОУ №328 Невского района)» (далее – Программа) **физкультурно- спортивной** направленности.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (Стратегия разработана и реализуется в преемственности со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

6. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ с 1 сентября 2024 г. по 1 сентября 2029 г.»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

16. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети» (утвержден Министерством науки и высшего образования Российской Федерации в 2025 году).

Адресат Программы

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 15 до 18 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Объём реализации Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объём программы – для освоения Программы необходимо 216 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Цель Программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;

- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получают знания о правилах судейства;
- получают знания об условиях проведения соревнований.

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебной – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – на русском.

Форма обучения

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 15-18 лет. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

Набор детей на 1 год обучения проводится до 31 августа.

Формы организации и проведения занятий

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных

образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»)), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается, по телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

Материально-техническое оснащение Программы

- спортивный школьный зал 12х24 м;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольные, баскетбольные мячи;

Кадровое обеспечение Программы

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Учебный план

(1 год обучения, 216 часов в год)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Введение	6	6	-	Фронтальная/опрос-игра Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	60	-	60	Наблюдение
5.	Техническая подготовка	86	-	86	Наблюдение Промежуточный контроль
6.	Контрольные игры и испытания	6	-	6	Наблюдение Итоговый контроль
	Итого:	216	6	210	

Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 3 раза неделю по 2 часа.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения контроля являются:

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.

Испытания проводятся в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее - ФССП), действующем в соответствии с главой IV Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: “волейбол”				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Во время проведения соревнований оцениваются:

- Знание правил игры в волейбол.
- Методика судейства.
- Терминология и судейские жесты.
- Соревнования между группами.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Информационные источники

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной
общеразвивающей программе**

**«ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА
(ГБОУ №328 Невского района)»**

1 год обучения
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Разработчик: Гуженков Денис Владимирович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Данная Программа адресована детям в возрасте детей от 15 до 18 лет. При зачислении в группы, первого года обучения, не учитываются антропометрические данные детей, за основу берётся желание ребёнка. На каждом этапе обучения возможно зачисление новых учащихся при условии успешной сдачи контрольных нормативов.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить правильному положению тела, рук, ног при выполнении технических и тактических действий;
- обучить технике подачи мяча;
- обучить выполнению приема мяча;
- познакомить с правилами игры в волейбол;
- познакомить с правилами поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками;
- обучить правилам личной гигиены в процессе спортивных занятий.

Развивающие:

- повышать уровень общефизической подготовки;
- развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях;

Личностные:

- повышать общий культурный уровень;
- формировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- воспитывать у юных спортсменов трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Содержание Программы

1. Теория. Введение

Теория: Развитие физической культуры и спорта в России. История развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена волейболиста. Входной контроль

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

4. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,

- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

5. Техническая подготовка.

Практика: Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Промежуточный контроль

6. Контрольные игры и испытания.

Практика: Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.
- Контрольные испытания по технической подготовке.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные:

Учащиеся

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- будут проявлять интерес к занятиям спортом;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации;
- научатся вести совместную деятельность в группе;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием;
- приобретут навыки ведения здорового образа жизни.

Предметные:

Учащиеся

- усвоят технические и тактические правила игры в волейбол;
- будут знать термины и понятия для объяснения правил поведения на соревнованиях;
- освоят правила безопасности при изучении и совершенствовании упражнений;
- получат знания о правилах судейства;
- получат знания об условиях проведения соревнований.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Школа волейбола (ГБОУ №328 Невского района)»

на 2026/2027 учебный год

год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1	07.09.2026	31.05.2027	36	108	218	3 раза в неделю по 2 часа
1 год Группа 2	07.09.2026	31.05.2027	36	108	218	3 раза в неделю по 2 часа

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа волейбола (ГБОУ №328 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №1. 1-й год обучения, 216 часов
Педагог дополнительного образования – Гуженков Денис Владимирович

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1.	08.09		Теория. Введение	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Фронтальная/о прос-игра. Входной контроль
2.	11.09		Техническая подготовка	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
3.	13.09		Тактическая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
4.	15.09		Специальная физическая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение

5.	18.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
6.	20.09		Контрольные игры и испытания	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Аудиторное	Наблюдение
7.	22.09		Техническая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
8.	25.09		Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
9.	27.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
10.	29.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
11.	02.10		Специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	Аудиторное	Наблюдение
12.	04.10		Техническая подготовка	Боковая подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
13.	06.10		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
14.	09.10		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
15.	11.10		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
16.	13.10		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2	Аудиторное	Наблюдение

17.	16.10		Тактическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие
18.	18.10			Нацеленная подача	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие
19.	20.10		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
20.	23.10		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
21.	25.10		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
22.	27.10		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
23.	30.10		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
24.	01.11		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
25.	03.11		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
26.	06.11		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
27.	08.11		Общая физическая подготовка	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение

28.	10.11		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
29.	13.11		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Сдача контрольных нормативов	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
30.	15.11		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
31.	17.11		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
32.	20.11		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
33.	22.11		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
34.	24.11		Техническая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
35.	27.11		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
36.	29.11		Техническая подготовка	Подача, пас предплечьями и второй пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
37.	01.12		Техническая подготовка	Игра “Кому принимать подачу?”	2	Аудиторное	Наблюдение
38.	04.12		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение

39.	06.12		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
40.	08.12		Общая физическая подготовка	Игра “Круг за кругом”.	2	Аудиторное	Наблюдение
41.	11.12		Специальная физическая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
42.	13.12		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
43.	15.12		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
44.	18.12		Специальная физическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
45.	20.12		Техническая подготовка	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
46.	22.12		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
47.	25.12		Тактическая подготовка	Верхняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
48.	27.12		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
49.	29.12		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
50.	12.01		Специальная физическая подготовка	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение

51.	15.01		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
52.	17.01		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
53.	19.01		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
54.	22.01		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
55.	24.01		Общая физическая подготовка	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
56.	26.01		Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
57.	29.01		Специальная физическая подготовка	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
58.	31.01		Тактическая подготовка	Игра”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
59.	02.02		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
60.	05.02		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
61.	07.02		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение

62.	09.02		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
63.	12.02		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
64.	14.02		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
65.	16.02		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
66.	19.02		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
67.	21.02		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
68.	26.02		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
69.	28.02		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
70.	02.03		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
71.	05.03		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
72.	07.03		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение
73.	12.03		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение

74.	14.03		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
75.	16.03		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
76.	19.03		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
77.	21.03		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
78.	23.03		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
79.	26.03		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
80.	28.03		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
81.	30.03		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
82.	02.04		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
83.	04.04		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
84.	06.04		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение

85.	09.04		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
86.	11.04		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
87.	13.04		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
88.	16.04		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Наблюдение
89.	18.04		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
90.	20.04		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
91.	23.04		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
92.	25.04		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
93.	27.04		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение

94.	30.04		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Наблюдение
95.	02.05		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
96.	04.05		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
97.	07.05		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
98.	11.05		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
99.	14.05		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
100.	16.05		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
101.	18.05		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
102.	21.05		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
103.	23.05		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
104.	25.05		Техническая подготовка	Игра. «Принимай подачу»	2	Аудиторное	Наблюдение

105.	28.05		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
106.	30.05		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
107.	1.06		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
108.	4.06		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	216		

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. № __1__

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 г. № 101/2-ОД
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Подобаева О.Г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
рабочей программы «Школа волейбола (ГБОУ №328 Невского района)»
на 2026/2027 учебный год
Группа №2. 1-й год обучения, 216 часов
Педагог дополнительного образования – Гуженков Денис Владимирович

№ п/п	Дата занятия		Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Способы контроля
	По плану	По факту					
1.	08.09		Теория. Введение	Инструктаж по технике безопасности. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Фронтальная/о прос-игра. Входной контроль
2.	11.09		Техническая подготовка	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
3.	13.09		Тактическая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
4.	15.09		Специальная физическая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
5.	18.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение

6.	20.09		Контрольные игры и испытания	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2	Аудиторное	Наблюдение
7.	22.09		Техническая подготовка	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
8.	25.09		Общая физическая подготовка	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
9.	27.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
10.	29.09		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
11.	02.10		Специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	Аудиторное	Наблюдение
12.	04.10		Техническая подготовка	Боковая подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
13.	06.10		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
14.	09.10		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
15.	11.10		Тактическая подготовка	Подача и пас предплечьями.	2	Аудиторное	Наблюдение
16.	13.10		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2	Аудиторное	Наблюдение
17.	16.10		Тактическая подготовка	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2	Аудиторное	Индивидуаль ная/наблюден ие

18.	18.10			Нацеленная подача	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
19.	20.10		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
20.	23.10		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
21.	25.10		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
22.	27.10		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
23.	30.10		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
24.	01.11		Специальная физическая подготовка	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
25.	03.11		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
26.	06.11		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
27.	08.11		Общая физическая подготовка	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
28.	10.11		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение

29.	13.11		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение Промежуточный контроль
30.	15.11		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
31.	17.11		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
32.	20.11		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
33.	22.11		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
34.	24.11		Техническая подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
35.	27.11		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
36.	29.11		Техническая подготовка	Подача, пас предплечьями и второй пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
37.	01.12		Техническая подготовка	Игра “Кому принимать подачу?”	2	Аудиторное	Наблюдение
38.	04.12		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
39.	06.12		Техническая подготовка	Нижняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение

40.	08.12		Общая физическая подготовка	Игра “Круг за кругом”.	2	Аудиторное	Наблюдение
41.	11.12		Специальная физическая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
42.	13.12		Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность.	2	Аудиторное	Наблюдение
43.	15.12		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
44.	18.12		Специальная физическая подготовка	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2	Аудиторное	Наблюдение
45.	20.12		Техническая подготовка	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Аудиторное	Наблюдение
46.	22.12		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
47.	25.12		Тактическая подготовка	Верхняя подача.	2	Аудиторное	Наблюдение
48.	27.12		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение
49.	29.12		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
50.	12.01		Специальная физическая подготовка	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
51.	15.01		Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение

52.	17.01		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
53.	19.01		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
54.	22.01		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
55.	24.01		Общая физическая подготовка	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
56.	26.01		Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
57.	29.01		Специальная физическая подготовка	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Индивидуальная/наблюдение
58.	31.01		Тактическая подготовка	Игра”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
59.	02.02		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
60.	05.02		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
61.	07.02		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
62.	09.02		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение

63.	12.02		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
64.	14.02		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
65.	16.02		Общая физическая подготовка	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
66.	19.02		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
67.	21.02		Общая физическая подготовка	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
68.	26.02		Теория. Введение	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Аудиторное	Наблюдение
69.	28.02		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
70.	02.03		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
71.	05.03		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
72.	07.03		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение
73.	12.03		Тактическая подготовка	Умение взаимодействию с другими игроками.	2	Аудиторное	Наблюдение
74.	14.03		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение

75.	16.03		Техническая подготовка	Передача сверху.	2	Аудиторное	Наблюдение
76.	19.03		Техническая подготовка	Пас-отскок мяча-пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
77.	21.03		Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2	Аудиторное	Наблюдение
78.	23.03		Техническая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
79.	26.03		Техническая подготовка	Передача –перемещение- передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
80.	28.03		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2	Аудиторное	Наблюдение
81.	30.03		Тактическая подготовка	Передача безадресного мяча.	2	Аудиторное	Наблюдение
82.	02.04		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
83.	04.04		Техническая подготовка	Круг за кругом.	2	Аудиторное	Наблюдение
84.	06.04		Техническая подготовка	Высокая прострельная передача.	2	Аудиторное	Наблюдение
85.	09.04		Техническая подготовка	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Аудиторное	Наблюдение

86.	11.04		Техническая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
87.	13.04		Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	2	Аудиторное	Наблюдение
88.	16.04		Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	2	Аудиторное	Наблюдение
89.	18.04		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
90.	20.04		Тактическая подготовка	Пас из неудобного положения.	2	Аудиторное	Наблюдение
91.	23.04		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
92.	25.04		Общая физическая подготовка.	Игра “Подай и попади”	2	Аудиторное	Наблюдение
93.	27.04		Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения.	2	Аудиторное	Наблюдение
94.	30.04		Специальная физическая подготовка.	Игра “Сумей передать и подать”	2	Аудиторное	Наблюдение

95.	02.05		Тактическая подготовка	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2	Аудиторное	Наблюдение
96.	04.05		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
97.	07.05		Тактическая подготовка	Подача с лицевой линии.	2	Аудиторное	Наблюдение
98.	11.05		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
99.	14.05		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
100.	16.05		Техническая подготовка	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2	Аудиторное	Наблюдение
101.	18.05		Общая физическая подготовка.	Подвижные игры и эстафета.	2	Аудиторное	Наблюдение
102.	21.05		Техническая подготовка	Пас в движении.	2	Аудиторное	Наблюдение
103.	23.05		Общая физическая подготовка.	Игра пионербол.	2	Аудиторное	Наблюдение
104.	25.05		Техническая подготовка	Игра. «Принимай подачу»	2	Аудиторное	Наблюдение
105.	28.05		Тактическая подготовка	Передача-перемещение-передача.	2	Аудиторное	Наблюдение

106.	30.05		Тактическая подготовка	Игра “Берем игру на себя”	2	Аудиторное	Наблюдение
107.	1.06		Тактическая подготовка	Игра ”Кому принимать подачу”	2	Аудиторное	Наблюдение
108.	4.06		Контрольные игры и испытания	Оценка игровых достижений	2	Аудиторное	Наблюдение Итоговый контроль
				Итого:	216		