МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ « АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Принята на заседании
педагогическогосовета
Протокол
от « 31 » и ю л я 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБУДО « Ардатовская ДЮСШ»
_____Н.Ю. Солдаткина
« 31 » и ю л я 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по волейболу

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся с 8 до 18 лет

Разработчик:
Чугунов Н.И. - тренер- преподаватель
высшей квалификационной категории.

г. Ардатов 2023

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа ***«Волейбол»*** имеет ***физкультурно-спортивную направленность.*** Данная программа предусматриваетпроведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Актуальность.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа «Волейбол» рассчитана на один год обучения, предназначена для детей 8-18 лет. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Цель и задачи программы:

- совершенствование физических и личностных качеств учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Реализация основной цели связана с решением задач в следующих образовательных областях:

Образовательные задачи:

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- -закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

Воспитательные задачи:

- воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировывать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Педагогическая целесообразность.

Программа предусматривает обучение детей технической, тактической, общей физической подготовке в соответствии с этапами обучения и последовательностью изучения и освоения материала. Сочетание практических и теоретических знаний помогают учащимся на протяжении 1 года обучения, освоить основные приёмы работы с мячом, движению во время игры, тактике, ловкости. На основе приобретаемых умений и знаний ребенок укрепляет свою физическую форму, здоровье, получает посыл на здоровый образ жизни, без вредных привычек.

Основные методы: словесный (устное изложение, беседа и др.); наглядный (показ видеороликов, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.); практический (тренировка и др.).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

1) формах и методах обучения: устное изложение, беседа, показ видеороликов, практическая работа, индивидуальная работа;
2) методах контроля и управления образовательным процессом: опрос, анализ соревнований;
3) обеспеченности необходимыми средствами обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Учебные группы в отделении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными. Состав группы – 20 человек.

Программа рассчитана на 276 часов в год (46 учебных недель), с режимом занятий 3 раза в неделю по 2 часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная.

Форма обучения: очная, организации занятий: групповая и индивидуальная.

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, тренировки, соревнования.

Программа адресована школьникам 8-18 лет. В отделение принимаются все желающие заниматься волейболом, вне зависимости от имеющихся у них природных данных, специальных способностей и исходного уровня подготовки. Обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

К концу обучения по программе учащиеся должны:

Знать:

1) историю волейбола;
2) основные приёмы и правила игры;
3) основы техники и тактики игры;
4) правила проведения соревнований;
5) правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

Уметь:

1) бережно обращаться со спортивным инвентарём;
2) проводить специальную разминку;
3) развивать координацию движений и основные физические качества;
4) работать в коллективе.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный (опрос);

текущий (соревнование);

итоговая аттестация (соревнование, тест).

На каждом занятии осуществляется контроль в виде педагогического наблюдения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теоретическая**	**6**	**6**	**-**	опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1	-	

1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль,	2	2	-	
1.3	Правила соревнований по волейболу.	3	3	-	
2	**Практические занятия**				Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	92	-	92	
2.2	Специальная физическая подготовка.	30	-	30	
2.3	Техническая подготовка.	52	-	52	
3	Тактическая и, психологическая подготовка	46		46	Анализ правильности
	Участие в соревнованиях	44	-	44	
3.1.	Выполнение контрольных нормативов.	6	-	6	
	Итого:	**276**			

СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Описание игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный

суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Практические занятия.

а. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

*Легкоатлетические упражнения.*Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры,

условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) идо 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м.
Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание иразгибание рук.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и поворотам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении ипростейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

b. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стоике, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

1. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
2. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу

которого подвешен груз.

3. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

4. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

6. Подъем штанги на грудь и тяга.

7. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

8. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

9. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

10. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

11. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

12. Прыжки через скакалку.

13. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

14. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

15. Напрыгивание на предметы различной высоты.

16. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

17. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения,

направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 3045 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-

8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

с. Техническая и тактическая подготовка.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.*Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю

к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через

сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. 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 зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

3. Соревнования и судейство.

a. Инструкторская и судейская практика.
b. Судейство и проведение игр.
c. Контрольные игры и соревнования.
d. Учебно-тренировочные игры с заданиями.

4. Подведение итогов (контрольные занятия)

Выполнение контрольно-диагностических заданий (тестов).

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(прилагается)

Начало учебного года – 1 сентября
Окончание – 20 июля
Праздничные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1, 2, 7 января, 8 марта, 23 февраля, 1 и 9 мая.
Количество учебных занятий – 138
Количество учебных недель - 46

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортзал
Мячи волейбольные – 5 шт.
Сетка волейбольная- 1 шт.
Стойки волейбольные настенные - 2 шт.
Площадка для игры в волейбол 9х18 м – 1 шт

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Видеоуроки на сайте «Российская электронная школа», раздел «Физическая культура»
- Техника безопасности. Правила игры в волейбол - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/

- Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением-перекатом на спину - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/

- Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/

- Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/main/171993/

- Передача мяча сверху двумя руками - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/

- Совершенствование техники подачи мяча - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/

- Прямой нападающий удар с поворотом - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/

- Нападающий удар с переводом - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/main/169291/

- Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/main/41749/

- Техника защитных действий – индивидуальное блокирование - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/

- Техника защитных действий – групповое блокирование - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/

- Индивидуальные тактические действия в нападении - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/

- Групповые тактические действия в нападении - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/main/169338/

- Командные тактические действия в нападении - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/main/61615/

- Индивидуальные тактические действия в защите - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/main/169365/

- Групповые тактические действия в защите - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/main/169390/

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ,
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общие указания при выполнении контрольных тестов

1. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны детям.
3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
4. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат - дети могут сделать 2-3 попытки.
5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.
6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.
8. Во время тестирования ребенка важно учитывать:

а) индивидуальные возможности ребёнка;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Контрольные упражнения по тестированию специальной физической подготовленности

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача боковая в пределы площади	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3

6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
8.	Подача на точность	4

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев Волейбол. – МОСКВА «Физкультура и спорт» 1983
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. -.: СпортАкадемПресс, 2002.-192с.
3. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко,Д.П. Крахмалев. –Пятигорск: СКФУ, 2014 -114 с.
4. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.—М.: Просвещение, 1989.- 128 с.:

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Тренировочные занятия Тестирование	2	Комплектование группы	Спортивный зал	Тестирование. Наблюдение.
2.				Тренировочные занятия Тестирование	2	Комплектование группы	Спортивный зал	Тестирование. Наблюдение.
3.				Тренировочные занятия	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
4.				Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
5.				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
6.				Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
7.				Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

						сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
8.				Тренировочные занятия	2	Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
9.				Тренировочные занятия	2	Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
10.				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
11				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
12				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
13				Тренировочные занятия	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
14				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
15				Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
16				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
17				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
18				Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
19				Тренировочные занятия	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

						3, 4. Учебная игра в волейбол.		
20				Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
21				Тренировочные занятия	2	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
22				Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
23				Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
24				Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
25				Тренировочные занятия	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
26				Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
27				Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
28				Тренировочные занятия	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
29				Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
30				Тренировочные занятия	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

31				Тренировочные занятия	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
32				Тренировочные занятия	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
33				Тренировочные занятия	2	Обучение нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
34				Тренировочные занятия	2	Обучение нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
35				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
36				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
37				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
38				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
39				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
40				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
41				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
42				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
43				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

						зоны 2, 4.		
44				Тренировочные занятия	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
45				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
46				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
47				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
48				Тренировочные занятия	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
49				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
50				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
51				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
52				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
53				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
54				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
55				Тренировочные занятия	2	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
56				Тренировочные занятия	2	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
57				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
58				Тренировочные	2	Совершенствование передач.	Спортивный зал	Текущий и оперативный

				занятия		Совершенствование нападающего удара.		контроль.
59				Тренировочные занятия	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
60				Тренировочные занятия	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
61				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
62				Тренировочные занятия	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
63				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении. Совершенствование подач.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
64				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
65				Тренировочные занятия	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
66				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
67				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
68				Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
69				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
70				Тренировочные занятия Тестирование	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал	Тестирование. Текущий и оперативный контроль.
71				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
72				Тренировочные занятия Тестирование	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
73				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

74				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
75				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
76				Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
77				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
78				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
79				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
80				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
81				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
82				Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
83				Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
84				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
85				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
86				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
87				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
88				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

						определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника		
89				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
90				Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
91				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
92				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
03				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
94				Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
95				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
96				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
97				Соревнования	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
98				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
99				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
100				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
101				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
102				Тренировочные	2	Двухсторонняя игра в волейбол с	Спортивный зал	Текущий и оперативный

				занятия		заданием.		контроль.
103				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
104				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
105				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
106				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
107				Тренировочные занятия	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
108				Тренировочные занятия	2	. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
109				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
110				Тренировочные занятия Тестирование	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
111				Тренировочные занятия Тестирование	2	Двухсторонняяигра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
112				Тренировочные занятия Тестирование	2	. Двухсторонняяигра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
113				Тренировочные занятия Тестирование	2	Двухсторонняяигра в волейбол. Выполнение контрольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
114				Тренировочные занятия Тестирование	2	Двухсторонняяигра в волейбол.Выполнение контольно-диагностических заданий	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
115				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
116				Тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

117				Тренировочные занятия	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
118				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
119				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
120				Тренировочные занятия	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
121				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
122				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
123				Тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
124				Тренировочные занятия	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
125				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
126				Тренировочные занятия	2	Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
127				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
128				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.

129				Тренировочные занятия	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
130				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
131				Тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
132				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
133				Тренировочные занятия	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
134				Тренировочные занятия	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
135				Тренировочные занятия	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
136				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
137				Тренировочные занятия	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.
138				Тренировочные занятия	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	Спортивный зал	Текущий и оперативный контроль.