



Программа составлена на основе:

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление 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 (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановления Администрации города Мурманска от 23.04.2014 №1101 «О внесении изменений в положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Мурманск»;

– Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г № 1089;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;

– Учебного плана дополнительного образования МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 имени Л.В. Журина.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды,

формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Уровень сложности программы – базовый.**

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

### **Задачи**

**программы:**

**Образовательные:**

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

### **Адресат программы и условия программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных

способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 12-14 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 13-15 человек.

Срок реализации программы три года. Программа реализуется в течение всего учебного года. Продолжительность - 34 учебных недель. 1-й год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа; 2-й год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа, 3-й год обучения – 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися

содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

- знать терминологию и правила игры в волейбол;

- соблюдать правила игры;

-регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса

осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Педагог: Васильев Владислав Валерьевич

Количество учебных недель: 34 недели.

Режим проведения занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

№ п/п	дата	Количество выходных дней	Название праздника
1	4 ноября	1	День народного единства
2	1 января — 8 января	8	Новогодние каникулы 2022
3	23 февраля	1	День защитника Отечества
4	8 марта	1	Международный женский день
5	1 мая	1	День Труда
6	9 мая	1	День Победы

Каникулярный период:

- осенние каникулы - с 26 октября по 4 ноября 2024 года;
- зимние каникулы - с 30 декабря 2024 по 08 января 2025;
- дополнительные каникулы – 17 февраля 2025 по 23 февраля 2025
- весенние каникулы - с 22 марта 2025 по 30 апреля 2025.

Во время каникул занятия в объединениях не проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	53	В процессе занятий	53	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	23	В процессе занятий	23	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	23	В процессе занятий	23	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	13	В процессе занятий	13	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	11	В процессе занятий	11	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	3	В процессе занятий	3	Анализ ситуации
8	Теория	4	4		Анкетирование
	Итого часов	136	4	132	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### 1-3-й год обучения:

##### 1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

##### 2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

##### 3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

##### 4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

## **5.Интегральная подготовка.**

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### **6. Контрольные нормативы.**

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

### **7. Судейская практика.**

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

### **8. Теория**

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Межпредметными результатами** освоения учащимися содержания

программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

- знать терминологию и правила игры в волейбол;

- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			Н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14

2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.*

### **Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;

- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся, наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

**Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе**

<b>№ ПП</b>	<b>Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»
3	Перекладина Гимнастическая	Г	
4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5	Контейнер с набором Гантелей	Г	
6	Маты гимнастические	Г	
7	Аптечка медицинская	Д	
8	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
9	Скакалка гимнастическая	К	
10	Мячи волейбольные	К	
11	Мячи баскетбольные	К	
12	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материальнотехнического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (20 человек). Для отражения количественных

показателей в таблице использована система условных обозначений:

Д - демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### **Список используемой литературы.**

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Волейбол»**

**1 год обучения.**

№ занятия	Тема занятий	Дата	Кол-во часов плану	Форма занятия	Форма контроля
1.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
3.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
4.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
7.	Прием снизу двумя руками.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9.	Прием снизу двумя руками.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10.	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12.	Передачи мяча сверху.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
13.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

14.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
15.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
17.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20.	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21.	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
22.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24.	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
25.	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28.	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

30.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
31.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32.	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
33.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
34.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.			Учебно-тренировочное занятие	Текущий
35.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
36.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
37.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
38.	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
39.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
40.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Самоконтроль.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
41.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
42.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
43.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
44.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
45.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

46.	Верхняя прямая подача.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
47.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
48.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
49.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
50.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
51.	Верхняя прямая подача.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
52.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
53.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
54.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
55.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
56.	Чередование тактических действий в нападении и защите.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
57.	Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
58.	Развитие выносливости. Подвижные игры.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
59.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
60.	Многократное выполнение технических приемов.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
61.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

62.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
63.	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
64.	Многократное выполнение технических приемов.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
65.	Индивидуальные взаимодействия.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
66.	Индивидуальные взаимодействия.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
67.	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		2	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
68.	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.		2	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный