

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

Принята решением педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2021 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
для спортивно оздоровительной группы
«Волейбол»**

Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации программы весь период

Чернов Геннадий Петрович
– тренер- преподаватель

С.Куйбышево
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть программы
3. Методическая часть программы
4. Содержание рабочей программы
5. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - волейбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 234 часа (6 часов в неделю) в учебный год и 24 часов учебно-тренировочных сборов и период активного отдыха в летний период согласно плану работы учебной группы.

Срок реализации рабочей программы весь перерод. Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость СОГ- 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	11 - 17	10	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СО). На этом этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки – универсальность подготовки учащихся.

Обучающиеся поступившие на учебу в ВУЗы, средние специальные и профессионально-технические учебные заведения или на работу, могут продолжить занятия в и спортивно-оздоровительных группах.

2.1. Учебный план

(на 52 недели учебно-тренировочных занятий в школе и в летний период)

--	--

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	234
летний УТС	78
Итого часов	312

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

2.2. Примерный учебный план

№	Содержание занятий	Этап спортивно -оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	70
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Технико-тактическая подготовка	106
5	Соревнования и товарищеские игры	11
6	Контрольные испытания, медицинский контроль	8
	Итого	234
7	Летние учебно-тренировочные сборы (УТС)	78
	ИТОГО	312

Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

2.3. Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы).

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки

- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

	положения лежа на спине										
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добежит до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

2.4. Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать

	обучающихся			учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в баскетболе осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Городские соревнования, Окружные соревнования

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса, вторая — для мышц туловища и шеи, третья — для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (поддачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы

обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гириями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

- Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
- Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подачи и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
 - Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
 - Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.
 - Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
 - Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.
 - Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.
- 2.3.4. Двусторонняя игра

4.6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

- Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
- Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

4.7. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СОГЛАСНО ВОЗРАСТУ

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

4.8. ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В летний период для обучающихся проводятся учебно-тренировочные сборы и восстановительные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

Календарно-тематическое планирование СОГ -1(волейбол)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
1	История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта	2	1.09	Опросы
2	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	2	2.09	Зачет по ТБ
3	Правила игры, организация тренировок	2	7.09	Текущий
4	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями	2	8.09	Текущий
5	Сочетание различных способов перемещений по площадке	2	9.09	Текущий
6.	Передача мяча сверху двумя руками	2	14.09	Текущий
7	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача	2	15.09	текущий
8	Нижняя передача мяча.	2	16.09	Текущий
9	Сдача нормативов. Челночный бег 3х10, передачи в стену.	2	21.09	Оценка выполнения нормативов
10	Сдача нормативов. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	22.09	Оценка выполнения нормативов
11	Совершенствование верхней передачи мяча.	2	23.09	Текущий
12	Верхняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	28.09	Текущий
13	Соревнования	2	29.09	Текущий
14	Совершенствование атакующего удара.	2	30.09	Текущий
15	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	2	5.10	Текущий
16	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра с заданием.	22	6.10	Текущий
17	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё	2	7.10	Текущий

18	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи (на точность)	2	12.10	Текущий
19	Нападающий удар через сетку сильнейшей рукой по мячу, наброшенному партнёром	2	13.10	Текущий
20	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3	2	14.10	Текущий
21	Перемещения и стойки в технике защиты	2	19.10	Текущий
22	Приём мяча двумя руками, снизу двумя руками и первая подача в зоны 3,2	2	20.10	Текущий
23	Одиночное блокирование прямого нападающего удара на ходу. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	21.10	Текущий
24	Соревнования.	2	26.10	Текущий
25	Совершенствование командных действий в нападении. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	27.10	Текущий
26	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	28.10	Текущий
27	Совершенствование командных действий в защите.	2	2. 11	Текущий
28	Скоростно-силовая подготовка. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	3.11	Оценка выполнения нормативов
29	Обучение технике приема подач. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	4.11	Текущий
30	Обучение технике приема мяча с падением. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	9.11	Текущий
31	Обучение технике блокирования. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	10.11	Текущий
32	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	11.11	Текущий
33	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	2	16.11	Текущий
34	Обучение обманным ударам.	2	17.11	Текущий
35	Обучение приему мяча от сетки.	2	18.11	Текущий
36	Правила игры. Методика судейства.	2	23.11	Текущий

37	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	2	24.11	Текущий
38	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	2	25.11	Текущий
39	Соревнования	2	30.11	Текущий
40	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2	1.12	Текущий
41	Развитие координации.	2	2.12	Текущий
42	Обучение приему мяча от сетки.	2	7.12	Текущий
43	Учебно-тренировочная игра.	2	8.12	Текущий
44	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2	9.12	Оценка выполнения нормативов
45	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	2	14.12	Оценка выполнения нормативов
46	Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	2	15.12	Текущий
47	Бег, прыжки, многоскоки.	2	16.12	Текущий
48	ОФП и СФП. Упражнения для развития силы, выносливости	2	21.12	Текущий
49	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	22.12	Текущий
50	Перемещение игроков по площадке. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	23.12	Текущий
51	Соревнования	2	28.12	Текущий
52	Упражнения для развития силы, выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	29.12	текущий
53	Изучение защиты в линию. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	30.12	Текущий
54	Изучение защиты углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	11.01	Текущий
55	Изучение защиты углом назад. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	12.01	Текущий
56	Судейство игры. Жесты.	2	13.01	Текущий
57	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	18.01	Текущий

58	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2	19.01	Текущий
59	Соревнования	2	20.01	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
60	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	25.01	Текущий
61	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре). Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	26.01	Текущий
62	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	27.01	Текущий
63	Обучение групповому блокированию (3 игрока). Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	1.02	Текущий
64	Эстафеты с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	2.02	Текущий
65	Подвижные игры для обучения волейболу.	2	3.02	Текущий
66	Специально-физические упражнения волейболиста Учебно-тренировочная игра с заданием..	2	8.02	Текущий
67	Совершенствование индивидуальных тактических действий. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	9.02	Текущий
68	Совершенствование командных тактических действий. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2	10.02	Оценка усвоения программного материала.
69	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	15.02	Текущий
70	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	16.02	Текущий
71	Соревнования	2	17.02	Оценка усвоения программного материала по технической и

				тактической подготовке
72	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	22.02	Текущий
73	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	24.02	Текущий
74	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	1.03	Текущий
75	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	2.03	Текущий
76	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	3.03	Текущий
77	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	9.03	Текущий
78	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	10.03	Текущий
79	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	15.03	Текущий
80	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	16.03	Текущий
81	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	17.03	Текущий
82	Соревнования	2	22.03	Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке
83	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	23.03	текущий.
84	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	24.03	Текущий
85	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	29.03	Текущий
86	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	30.03	Текущий

87	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	31.03	Текущий
88	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	5.04	Текущий
89	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	6.04	Текущий
90	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	7.04	Текущий
91	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	12.04	Текущий
92	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	13.04	текущий
93	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	14.04	Текущий
93	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	19.04	Текущий
94	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2	20.04	текущий
95	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	21.04	Текущий
96	Соревнования	2	26.04	Текущий Оценка усвоения программного материала по технической и тактической подготовке

97	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	27.04	Текущий
98	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	28.04	Текущий
99	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2	3.05	Текущий
100	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	4.05	Текущий
101	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	5.05	Текущий
102	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	10.05	Текущий
103	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	11.05	Текущий
104	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	12.05	Текущий
105	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	17.05	Текущий
106	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	18.05	Текущий
107	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по	2	19.05	текущий

	определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
108	Соревнования	2	24.05	Оценка усвоения программного материала
109	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны	2	25.05	Текущий
110	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2	26.05	Текущий
111	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	2	30.05	текущий
112	Действия при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи или обманной передачи	2	1.06	Текущий
113	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)	2	2.06	Текущий
114	Групповые действия игроков на линиях при подаче и первой передаче	2	7.06	Текущий
117	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижение игроков в зонах	2	8.06	Текущий
118	Товарищеская встреча между командами близлежащих школ	2	9.06	Оценка усвоения программного материала
119	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	14.06	Текущий
120	Чередование способов передачи мяча. Имитация второй передачи и обман.	2	15.06	Текущий
121	Взаимодействие игроков передней линии.	2	16.06	Текущий
122	Соревнования	2	21.06	Оценка усвоения программного материала

123	Взаимодействие игроков задней линии.	2	22.06	Текущий
124	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	23.06	Текущий
125	Выбор способов отбивания мяча через сетку	2	28.06	Текущий
126	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	29.06	Текущий
127-147	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	20	30.06	Текущий
148	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	2	16.08	Текущий
149	Чередование способов передачи мяча. Имитация второй передачи и обман.	2	17.08	Текущий
150	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	18.08	Текущий
151	Соревнования	2	23.08	Оценка усвоения программного материала
152	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	24.08	Текущий
153	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	25.08	Текущий
154	Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	30.08	текущий
155	Обобщающее занятие	2	31.08	